TACHAI

Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo, GAK´s y La Garbancita Ecológica

Economía política de la carne

DESTACADOS

- El auténtico pan bio fermenta despacio
- Alimentación Vegana, Viva y Variada
- Prevenir el Parkinson y el Alzehimer
- El club de los protectores del planeta
- Cambio climático y reformabilidad del capitalismo
- Investigación sobre valores cooperativos
- La Garbancita se lava la cara

Diciembre 2015

Número 50

4,00 €

SUSCRIPTORES 3,50 €

Número ESPECIAL 88 págs

Sumario

Diciembre 2015

Número 50

TACHAI

Número ESPECIAL 88 págs

Editorial 03

— La economía política de la carne.

Información alimentaria 04_09

Recetas 04_07

— Setas shitake y cebolla caramelizada.
— Lombarda rehogada.
— Crema de calabaza.
— Croquetas de calabaza.
— Tarta de manzana.
— Humus de remolacha.

Alimentos 08_11

— Zanahoria morada.
— El Jengibre: poderosa raíz orgánica y ecológica.
— Prodigiosa cúrcuma ecológica.

Educación alimentaria 10_23

— Siete razones para ser vegano.
— Alimentación Vegetal, Viva y Variada.
— El club de los protectores del planeta.

Globalización e inseguridad alimentaria 25_28

— Prevenir parkinson y alzheimer.
— Informe sobre las vacunas en Europa.
— Libre comercio de aceite de palma y deforestación.

Diálogo campo-ciudad 29_30

— La miel, algo más que un alimento.
— Memoria campesina.

Alimentación agroecológica en acción 31_37

— Historia y Valores de La Garbancita Ecológicaa.
— Jornadas estatales Grupos de Consumo. Pizarra, (Málaga)
— El auténtico pan biológico fermenta despacio
— Fertilidad natural.
— Lola está contenta de alimentarse bien.

Economía, sociedad y naturaleza 38-50

— Iniciemos un proyecto de Residuos Cero.
— Manifiesto sobre el Real Decreto de Autoconsumo.
— Tres maneras de curar: Alopatía, Homeopatía y Biomedicina.
— Trata la cisterna con cariño, no desperdicies agua.
— Soberanía Alimentaria y Derechos de los Animales.

Ecofeminismo 51_53

— Jornadas Ecofeministas Soldepaz-Pachakuti.

Movimientos sociales 54_70

— La Solfónica y las Euromarchas dan el cante en Bruselas.
— Día Mundial de la Alimentación Agroecológica.
— Exigencias de la plataforma de afectad@s por la hipoteca.
— Creditos rápidos: problemas exprés.
— La COP21 de Paris ante una economía de mercado global irreformable.

Cooperativismo y consumo responsable agroecológico 71_81

— Investigación sobre valores cooperativos.
— Cooperativismo y participación. Zocamiñoca. La Coruña.
— La Garbancita se lava la cara.

Arte y cultura 82_87

— La memoria necesaria. Juanjo Anaya.
— Vertigo. Despacito y buena letra.
— Regalos, sanos y divertidos.
— La agenda de las mujeres 2016. “Transgresoras”.
— El poder se tambaleará.

TACHAI:
Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo (GAKs) y La Garbancita Ecológica.
Certificado Forestal Sostenible
FSC Forest Stewardship Council A.C. FSC-SERC-0021

Contacto:
Revista: lacestabasica@lagarbancitaecologica.org
Web: www.lagarbancitaecologica.org
Facebook www.facebook.com/GarbancitaEcologica
Telefono: 618 215 863
Fax: 91 430 43 02

La economía política de la carne

Aunque se sepa que no es saludable, comer carne es sinónimo de riqueza y placer. Las carnes rojas se asocian con beneficios nutricionales (proteína de alto valor biológico, vitaminas del complejo B, especialmente B12, y minerales: hierro y cinc), pero también con riesgos (grasas saturadas y purinas que provocan gota y enfermedades cardiovasculares y compuestos químicos carcinógenos por cocinarse a altas temperaturas o braseados).

Los médicos alertan del crecimiento de las enfermedades asociadas al abuso de carne y los nutricionistas recomiendan un máximo de 130 gr de carne roja a la semana. En España, el consumo medio es más del doble (350 gramos de media por persona a la semana) y casi del triple (980 gr/persona/semana si añadimos pollo, conejo, embutidos, salchichas, etc.).

El coste en gasto energético e hídrico y en cereales para producir un kilo de carne es desproporcionado. Hacen falta entre 4 y 10 calorías vegetales para producir 1 caloría animal. Un solo kilo de carne consume entre 5.000 y 15.000 litros de agua más que 1 kg de cereal. El consumo de carne produce una enorme huella ecológica y una brecha social entre quienes abusan de ella y la mitad de la población mundial que no puede incluirla en su dieta.

La Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer, en su último informe, califica la carne procesada (salazón, fermentada, ahumada, transformada) como "carcinógena para humanos" y la carne roja (ternera, cerdo, oveja, cabra, equino) como "probable carcinógeno humano".

En el caso de la carne procesada, estudios epidemiológicos con amplia significación estadística muestran que un consumo regular y prolongado de 50 gr diarios eleva el riesgo de cáncer colorrectal en un 18% (porcentaje que aumenta con la ingesta) y -con evidencia limitada- del cáncer de estómago. En el caso de la carne roja, hay una evidencia limitada (de ahí "probable carcinógeno") de que un consumo regular y prolongado de 100 gramos diarios de esta carne elevan el riesgo de cáncer colorrectal un 17% y favorece el cáncer de páncreas y próstata.

Cada año mueren en el mundo 8 millones de personas por metástasis y 34.000 por cáncer de colon vinculado al consumo de carne roja y procesada. Sin embargo, el verdadero problema (además del abuso de la carne) es el hecho de que toda la alimentación -incluida la carne- se ha convertido en un negocio para el que los animales, convertidos en máquinas de carne, leche y huevos. La contaminación de la naturaleza y el deterioro de la salud de las personas, son sólo "daños colaterales" del libre comercio de alimentos.

Este informe ha hecho saltar las alarmas de la industria cárnica española (4º productor mundial que mueve 22.000 millones de euros anuales) calificando de "inapropiado y precipitado" el informe de esta agencia de la Organización Mundial de la Salud. El negocio cárnico ha multiplicado por 6 el volumen de consumo mundial desde los años 50, arrinconando en nuestro país la saludable Dieta Mediterránea al sustituir las proporciones de nutrientes del plato principal (verduras, cereales o patatas con carne y fruta) por un filete con patatas y postre lácteo.

SETAS SHITAKE Y CEBOLLA CARAMELIZADA

Ingredientes

- ¼ kilo de setas Shiitake
- ¼ kilo de cebollas
- 50 cl. de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas soperas de sirope de ágave
- Un trozo pequeño de cúrcuma fresca o una cucharadita de postre de cúrcuma en polvo
- Un pellizco de pimienta negra
- Un pellizco de sal

LOMBARDA REHOGADA

Ingredientes

- 1 Lombarda
- 1 Manzana
- 1 Cebolla
- Vinagre de sidra
- 4 Ajos
- 1 Cucharada de pimentón
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal

CREMA DE CALABAZA

Ingredientes

- 1 Kg de calabaza (de cacahuete o cualquier otra)
- 1 Pimiento rojo grande
- ½ Cebolla
- 1 Puerro
- 1 Nabo
- 1 Cucharadita de pimentón
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Preparación

En una sartén a fuego suave se pone el aceite y la cebolla cortada en juliana (en tiras). Lavamos y cortamos en tiras las setas, se añaden a la sartén, se tapa y se deja hacer todo muy lentamente moviendo de vez en cuando con una cuchara de madera. Cuando ya se ve que está muy blando y la cebolla completamente lacia, se añade la cúrcuma rallada (o en polvo), el ágave, la pimienta y la sal y se deja hacer unos cinco minutos más.

Es una buena guarnición para pollo, pescado o seitán. Combina muy bien con arroz hervido y sirve para preparar canapés.

Loli Morán

Preparación

Cortamos la lombarda en rodajas finas. Pelamos y cortamos la manzana. Ponemos a cocer ambas cosas en una cazuela con un poco de sal hasta que este tierna. Escurrimos.

En la cazuela echamos un chorro de aceite y doramos la cebolla cortada en juliana y los ajos pelados y cortados. Añadimos una cucharada de pimentón, damos una vuelta con la cuchara de madera y añadimos inmediatamente la lombarda. Removemos, salpimentamos y añadimos un chorro de vinagre.

Dejamos la lumbre a fuego medio y vamos removiendo de vez en cuando durante unos 15-20 minutos. Y lista para servir.

Angeles Barreno

Curiosidad:

La calabaza es una hortaliza que no a todo el mundo le gusta comer en crudo o como acompañante de un plato. Así que, una buena forma de prepararla para tomarla es a modo de crema, que tiene un delicioso sabor suave y ligeramente dulzón.

Preparación

En una cazuela con agua y sal, se ponen a hervir todos los ingredientes.

Una vez cocidos se pasan por el chino y a servir.

A.B.

CROQUETAS DE CALABAZA

Ingredientes

- 1/2 Kg de calabaza (ya pelada).
  También se puede sustituir por zanahoria.
- Dos puerros o dos cebolletas
- 50 Gr de queso rallado (tipo parmesano)
- 1 Diente de ajo
- Un dedo de raíz de jengibre fresco
- Aceite de oliva
- Pan rallado y huevo para rebozar
- En lugar del jengibre puedes añadir otra especia

¿A qué no se te había ocurrido hacer croquetas con esta hortaliza?

TARTA DE MANZANA

Ingredientes

- 1 Kg. de manzanas golden
- 1 Vaso de harina de maíz
- 1 Vaso de azúcar integral de caña
- 1 Vaso de leche
- 3 Huevos
- Mermelada de melocotón o albaricoque
- Mantequilla.
- Un molde bajo de unos 22 cm

HUMUS DE REMOLACHA

Ingredientes

- 400 G. de garbanzos cocidos (en seco 150 gr)
- 200 G. de remolacha cocida
- 2 Dientes de ajo (pelados y en trocitos)
- 1 Cucharada de tahín (pasta de sésamo)
- El zumo de medio limón
- 2 Cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 Cucharada de comino molido
- ½ Cucharadita de sal

Atención

Si van a usar garbanzos "de bote", les aconsejamos que los laven primero bajo el grifo con la ayuda de un colador. Si se animan a cocer en casa los garbanzos deberán dejarlos en remojo la noche antes (al lo menos 8 h de remojo). El truco es echarlos al agua (sin sal) una vez que esté hirviendo, tardarán 2 h en cocerse. Entonces solo queda escurrirlos y que se enfríen.

Preparación

Se sofríen los ajos y el puerro en un poco de aceite. En un par de minutos se añade la calabaza en trozos pequeños y en otros 3 minutos el jengibre.

Añade un poco de agua (medio vaso más o menos) y deja cocer tapado a fuego lento durante 10-15 minutos.

Escurre el líquido y tritura todo con ayuda de una batidora, picadora o simplemente con un tenedor y se mezcla con el queso que le dará algo más de consistencia. Añade sal a gusto.

Luego se hacen las croquetas y rebozan en huevo batido y pan rallado y se fríen.

La masa para hacer las croquetas tiene que quedar suficientemente espesa como para poder manejarla con las manos. Si queda demasiado líquida la pasta, siempre puedes añadir un poco de pan rallado.

Gracias a nuestras colaboradoras en FB que nos envían deliciosas recetas.

Preparación:

Se pelan las manzanas y se hacen gajos finitos. En un recipiente se mezcla la harina y el azúcar. En otro recipiente se mezclan también la leche y los huevos y se baten.

Se echa mantequilla en el molde y encima una capa de gajos de manzanas, sobre ellas un puñado de la mezcla de harina y azúcar y un chorrito de la mezcla de huevos y leche.

Se van añadiendo capas sucesivamente hasta que se terminen los ingredientes. La última será de manzana y se mete al horno a 180º durante unos 40 minutos. Se saca y se echa una capa de mermelada. Se vuelve a introducir en el horno durante una hora y media y se tapa con papel de aluminio para que no se queme. Se deja enfriar en el horno y cuando este tibia se separa del molde.

A.B.

Preparación

La preparación de la receta de hummus de remolacha es tan sencilla como la receta de hummus tradicional. Consiste en moler todos los ingredientes juntos, si es posible, con una batidora o procesador de alimentos (lo que nos permitirá tener preparada la receta en un momentito).

Sobre la remolacha: para ayudar a la batidora es recomendable que primero corten en trocitos la remolacha cocida. Con la remolacha sucede igual, tienen la opción de usar remolacha ya cocida o cocinarla en casa. Igual que con los garbanzos, si cocen la remolacha en casa, échenla al cazo cuando el agua esté hirviendo. Tarda en cocer una hora aproximadamente y pueden comprobar que está en su punto pinchándola un tenedor.

Respecto al tahini (pasta de sésamo), decir que siempre le aporta un toque de sabor al hummus y además añade calcio a la receta. El sésamo es de los ingredientes veganos con más cantidad de calcio. Sin embargo, dependiendo del lugar donde estén puede ser más o menos complicado encontrar tahine, así que si no lo tienen a mano, prescindir del tahini, que la receta no sufrirá demasiado cambio en lo que a sabor se refiere.

Por último, sólo recordarles lo importante que es que no se les cuele ninguna semilla de limón. El sabor amargo de las pipas de limón arruinará el sabor de nuestro colorido hummus de remolacha. Adornar con hojas de apio picadas.

Ecoportal.net **Vegetarianismo.net**

Zanahoria morada

Los primeros vestigios del uso de las zanahorias son de 5.000 años en oriente medio, y eran moradas por fuera y blanquecinas en su interior. Años más tarde, los árabes comenzaron a difundir esta hortaliza por medio mundo, incluida la península ibérica, y fueron apareciendo nuevas tonalidades más oscuras, algunas casi negras, y otras más claras, como las amarillas o blancas, pero ninguna naranja como las que conocemos en la actualidad.

¿sabias que...?

El color naranja llegaría en el siglo XVII, gracias al interés de los holandeses en que una hortaliza tuviera el color nacional de la casa real de Orange. Para ello, cruzaron e injertaron diferentes variedades hasta que dieron con su color. A partir de ese momento, la zanahoria naranja y sus semillas se impusieron en el mercado agrícola hasta conseguir un auténtico monopolio que hizo olvidar las originales hasta nuestros días.

El color no afecta al sabor, aunque impresiona sentir la "incoherencia" de comer una zanahoria que no sea naranja. Ambas tienen un sabor ligeramente dulce, delicadas notas herbáceas e incluso minerales y, en crudo, una textura crujiente que con la cocción se va suavizando. Se usan en recetas de todo tipo, ensaladas, cremas, dulces o como complemento de arroces, guisos, cocidos.

Las variedades más amarillas son típicas de Asia y en el norte de Europa se seleccionó el color naranja. Las variedades moradas se continuaron cultivando hasta ser consideradas comida de pobres y de animales.

Propiedades de la zanahoria para la salud

Es una poderosa fuente de vitaminas, minerales, hidratos de carbono y antioxidantes como fósforo, magnesio, potasio, hierro, zinc, vitamina A, E y del grupo B: folatos y vitamina B3, niacina o betacarotenos.

Este cóctel nutricional se traduce en una mejora en el sistema inmunológico, circulatorio y nervioso. Es antioxidante, por lo que previene de un envejecimiento prematuro, buena para la vista, por la vitamina A que previene la ceguera infantil, mantiene en perfecto estado nuestra retina gracias a los betacarotenos.

La zanahoria de cualquier color es un alimento básico que no debe faltar en ninguna dieta gracias a su contenido en vitaminas y minerales. El agua es el componente más abundante, seguido de los hidratos de carbono con un contenido superior a otras hortalizas por ser reservorio de energía para la floración de la planta al año siguiente.

El aporte en minerales lo hace en forma de potasio, fósforo, magnesio, yodo y calcio. Las zanahorias moradas poseen una clase diferente de pigmentos - las antocianinas - que actúan como poderosos antioxidantes.

A diferencia de la mayor parte de las verduras, es más nutritiva cuando se come cocida porque tiene paredes celulares firmes y el organismo sólo puede convertir el 25% de la vitamina A. Al cocerla, estas paredes se rompen permitiendo al organismo convertir más del 50% a vitamina A. Los platos cocinados con esta 'rara' zanahoria se tiñen como si usamos remolacha, sin aportar el sabor terroso.

La zanahoria morada se recupera del olvido. Hoy encontramos zanahorias moradas en Mallorca, Valencia, Cataluña, Málaga y Segovia en cultivos ecológicos de campesinos que no querían perderla a pesar de que su menor beneficio al no ser tan apreciada como la de color naranja.

Un poco de história

La Dauces carota, llamada popularmente zanahoria, es una hortaliza que pertenece a la familia de las umbelíferas, también denominadas apiáceas, y considerada la especie más importante y de mayor consumo dentro de esta familia. Su nombre español proviene del árabe Isfannāriya (fonética esfanaria). El nombre en latín era 'pastinaca' y de hecho en catalán "pasionaga" aunque a la variedad morada se la conoce como Safarnària. El término en español "pastinaca" se refiere al nabo.

Es una planta bienal que forma una roseta de hojas en primavera y verano, mientras va desarrollando una raíz principal gruesa que almacenará gran cantidad de azúcar para permitir a la planta florecer al año siguiente. El tallo de la flor puede crecer hasta 10 cm y forma como un paraguas de flores blancas. Se recolecta entre noviembre y marzo.

Al principio, la zanahoria se cultivaba por sus hojas y sus propiedades aromáticas y se usaba como pasto (de ahí pastinaca). Se atribuye a los árabes la idea de consumir la raíz.

Laura Lax

El Jengibre: poderosa raíz orgánica y ecológica

¿HAS NOTADO EL CAMBIO DE TEMPERATURA?

¿TE PILLÓ DESPREVENIDO?

EVITA RESFRIARTE Y ALIVIA EL PICOR DE GARGANTA CON LA SIGUIENTE RECETA DELICIOSA DE JENGIBRE:

1. Pon agua a hervir con jengibre en rodajas.
2. Deja que hierva durante 10 o 15 minutos.
3. Después deja que repose 5 minutos.
4. Aliña tu taza de infusión con limón (antiséptico) y miel (ayuda a la prevención de enfermedades respiratorias).

Jengibre (zingiber officinale). Planta, flores y raiz.

Propiedades del jengibre

1. Digestivo
2. Recomendado para viajar: combate mareos, vómitos y nauseas.
3. Antiinflamatorio
4. Antioxidante
5. Aumenta la temperatura corporal y la sudoración. Recomendable en casos de manos y pies fríos, resfriado y estados gripales.
6. Combate el dolor de garganta
7. Favorece la circulación sanguínea

Para más información:

http://www.lagarbancitaecologica.org/?p=5849

Laura Lax

Prodigiosa cúrcuma ecológica

Propiedades de la cúrcuma

1. ANTI-INFLAMATORIA
2. ANTI-OXIDANTE
3. ANTI-VÍRICA
4. ANTI-BACTERIANA
5. ANTI-AMILOIDOGÉNICA
6. NEURO-RESTAURADORA

ANÍMATE A CONDIMENTAR TUS GUISOS CON ESTA RAÍZ MEDICINAL

Los principios activos de la cúrcuma son los curcuminoides, el betacaroteno y el aceite esencial de la planta. Combinar la cúrcuma con pimienta aumenta la absorción de sus principios activos -los curcuminoides- potenciando sus efectos positivos.

Para más información:

http://www.lagarbancitaecologica.org/?p=1778

Cúrcuma (Cúrcuma longa). Planta, flores y raiz.

Laura Lax

Siete razones para ser vegano

La base del veganismo es la ética del trato hacia los animales. La idea vegana rechaza aquellos alimentos o artículos de consumo obtenidos de la explotación cruel e innecesaria de los animales.

La dieta basada en proteínas de origen animal, es el origen de muchos de los problemas aparentemente irresolubles del planeta: océanos moribundos, deforestación, pérdida de suelo fértil, disminución de los recursos acuíferos y pérdida de hábitats. La dieta es básica en la curación y prevención de enfermedades, pero también en el abuso animal y la extinción de especies. El veganismo es un estilo de vida esencial para la supervivencia del planeta.

1 Salud

Un 80 % ó 90% de todos los tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades degenerativas, pueden ser prevenidas adoptando una dieta vegetariana. Estudio tras estudio, se ha demostrado que el consumo de productos animales está ligado a enfermedades del corazón, cáncer, diabetes, artritis y otras dolencias. Los animales reciben una cantidad de alimentos artificiales, productos químicos, hormonas y antibióticos cuyos efectos sobre los consumidores son todavía desconocidos.

Las enfermedades cardíacas están asociadas al exceso de grasas. Las diabetes y las caries al exceso de azúcares. La hipertensión y los infartos al exceso de sal. El estreñimiento, la diverticulosis y el cáncer de colon a la escasez de fibra y la obesidad al exceso de grasas y azúcares y la escasez de fibra.

Las grasas saturadas se encuentran, principalmente, en los alimentos de origen animal. Más de la mitad de las grasas ingeridas en una dieta convencional proceden de la carne. La mantequilla y la margarina aportan otra cuarta parte. La leche y los aceites para cocción otra y la cuarta parte restante la componen los quesos y las grasas 'camufladas' en la bollería, dulces, helados y otros alimentos elaborados.

Una dieta vegana elimina todo el colesterol y casi todas las grasas saturadas y reduce la cantidad total de grasas poliinsaturadas al 30-35% de la ingesta total de calorías, cantidad recomendada para mantener una salud óptima y evitar las enfermedades cardiovasculares. Los alimentos veganos no son un buen caldo de cultivo para las bacterias nocivas responsables de las intoxicaciones alimentarias (salmonella et.).

La dieta típica occidental aporta unos 12 gramos diarios de sal (la mayor parte procedente de los productos cárnicos) con sus efectos sobre la presión sanguínea y sus riesgos asociados. La dieta vegana es relativamente pobre en sal.

2 Economía

Al consumir alimentos veganos se gasta menos dinero, pues los alimentos más caros son de origen animal: mariscos, pescados, carnes, quesos, etc... El ahorro conseguido al prescindir de estos artículos puede destinarse a adquirir algunos productos especiales (derivados de soja, etc). Pero sobre todo recomendamos adquirir productos de calidad procedentes de agricultura ecológica o biológica que, aunque en algunos casos puedan resultar algo más caros, presentan muchas ventajas para el medio ambiente y para nuestra propia salud, porque están libres de contaminantes y son más ricos en sabores, nutrientes, vitaminas y minerales.

Los animales criados para carne consumen hasta el 90% de los nutrientes vegetales para sus procesos vitales y finalmente sólo el 10% llega a los platos de los omnívoros. Es difícil imaginar una forma menos eficiente y antieconómica de emplear los preciados recursos del planeta.

Engordar animales para comida es mucho menos eficiente que sembrar verduras o cereales. Una vaca engordada con el grano sembrado en un acre de tierra, produce suficiente comida para mantener a una persona durante dos meses y medio. En cambio, la misma cantidad de tierra, sembrada con garbanzo, daría suficiente alimento para mantener a una persona durante más de 7 años. El pequeño trozo de carne de un "Big Mac" (Punta de lanza de la cadena de restaurantes McDonald´s) representa suficiente trigo para elaborar más de 5 kilogramos de pan.

3 Ecología

Las granjas de los Estados Unidos producen 1.400 millones de toneladas de desechos animales, 130 veces más que los desechos humanos.

Mucha de esa basura termina en nuestros ríos y mares. Estudios de la Agencia de Protección Ambiental (EPA) de Estados Unidos, informan que las granjas producen más polución que todas las demás industrias juntas.

Criar animales para comida destruye los bosques del mundo. Más del 40% de las selvas tropicales han sido destruidas este siglo porque muchas de las extensiones rotura-

sigue

das se dedican a pastos para criar ganado, que irá destinado al mercado de los países ricos. La pesca intensiva ha destruido los grandes bancos pesqueros y ha llevado al borde de la extinción a muchas especies, incluidas las ballenas.

Cada persona vegana deja de contribuir a la inexorable demanda de productos procedentes de la ganadería intensiva.

4 Altruismo

Si los americanos redujeran su consumo de carne en tan sólo un 10% durante un año, liberarían al menos 12 millones de toneladas de cereales para consumo humano –suficiente para alimentar a 60 millones de personas-. En realidad, si los americanos dejaran por completo de comer ganado alimentado con cereales, el cereal liberado bastaría para alimentar a los 600 millones de personas de la India.

Muchos investigadores creen que el vegetarianismo es la única forma de alimentar a una población creciente. Un informe de la Oficina de Referencia de Población de los EEUU dice: "si todas las personas adoptasen una dieta vegetariana y la comida no fuera desperdiciada, la actual producción de comida bastaría para alimentar a 10.000 millones de personas, más de la población proyectada para el año 2050".

5 Compasión

"Un ser humano es una parte de un todo, llamado por nosotros "Universo", una parte limitada en el tiempo y en el espacio. Él se experimenta a sí mismo, a sus pensamientos y a sus sentimientos como algo separado del resto –como una ilusión óptica de su conciencia-. Esta ilusión es como una cárcel para nosotros, restringiéndonos a nuestros deseos personales y al afecto hacia unas pocas personas cercanas a nosotros. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esta cárcel ampliando nuestro círculo de compasión para abarcar a todas las criaturas vivientes y la totalidad de la naturaleza en su belleza." (Albert Einstein).

Un vegetariano salva la vida de 760 pollos, 5 vacas, 20 cerdos, 29 corderos, 46 pavos, 15 patos, 7 conejos y más de media docena de peces, según cita The Vegetarian.

La mayoría de los omnívoros, si fuesen obligados a pasar un solo día bajo las condiciones que reinan en las granjas industriales, renunciarían a comer carne para el resto de sus vidas. No es la falta de imaginación lo que les impide descubrir esto, sino una decisión deliberada y consciente de permanecer ignorantes por miedo a que conocer las consecuencias de su demanda de carne barata sería demasiado doloroso para soportarlo. Pero si lo que sucede en las granjas industriales es terrible, se vuelve insignificante al compararlo con los horrores infligidos en los laboratorios en nombre de la ciencia.

6 Ética

¿Es la ganadería industrial una forma responsable de comportarse? Incluso el más recalcitrante carnívoro podría difícilmente negar que la crueldad y el sufrimiento son características inherentes a ella. Es un intento por desviar la atención de sus propias dudas, que a menudo procede del miedo a tener que cambiar. Tales personas se embarcan en debates sobre cuánto dolor pueden sufrir los animales en comparación con los humanos. Pero esto es irrelevante. Si estamos de acuerdo en que el sufrimiento es malo, y que los animales sufren como consecuencia de nuestras acciones, entonces no importa cuánto sufren sino sencillamente que sufren. De modo que debemos cambiar nuestras acciones o quedar condenados por insensibilidad.

7 Espiritualidad

Los hindúes y budistas ortodoxos han sido vegetarianos desde siempre y a menudo veganos, pues sus religiones están basadas en la creencia de que la vida es sagrada –no sólo la vida humana, como en el Cristianismo, sino toda la vida.

Si examinamos las culturas occidentales, encontramos que la ética de la no violencia ha quedado restringida a áreas de desobediencia cívica, propaganda antibélica y pacifismo. Sus principios son resultado de los preceptos bíblicos como "Ama a tu prójimo como a ti mismo" y "Pon la otra mejilla", con lo cual se enfatiza la no violencia hacia el ser humano en particular. El concepto de no causar daño a la madre tierra y al reino animal no estaba concebido en su filosofía.

M.M.

La dieta ética. David Román y Estrella Villaplana. Editorial Jacarandá. 2002

Alimentación Vegetal, Viva y Variada

Se pueden resumir las leyes de la alimentación sana con la regla de las tres V:

La primera V de Vegetal. Somos vegetófilos. Nuestro cuerpo está constituido para alimentarse principalmente de vegetales. Cuanta más cantidad de productos animales comemos, más enfermedades de la civilización nos acechan. Cuanto más vegetal sea nuestra alimentación, mas permanentes serán nuestra salud y nuestra forma física.

La segunda V de Vivo. Se trata de consumir suficiente cantidad de alimentos biogénicos y bioactivos para que nuestro organismo reciba las vitaminas, oligoelementos, enzimas y otras substancias biológicas que necesita para funcionar correctamente.

La tercera V de Variado. Nos permite evitar todo sectarismo alimenticio y apreciar de vez en cuando una buena comida en el restaurante.

Una de las primeras causas de enfermedades es la mala nutrición. Se manifiesta bajo diversas formas, afectando la parte más débil del cuerpo. Es por ello por lo que ciertas personas pueden sufrir cáncer, trastornos cardíacos o diabetes, mientras que otras engordarán demasiado o presentarán enfermedades mentales.

Es necesario proporcionar a nuestro organismo alimentos sanos que le permitan recuperarse constantemente y nos permitan mantenernos jóvenes y con buena salud a cualquier edad. La acumulación en exceso de desechos en el organismo, tras muchos años de errores alimenticios provoca reacciones variables según los individuos.

Desde hace milenios, las medicinas tradicionales han insistido sobre el hecho siguiente: en materia de alimentación, la calidad es más importante que la cantidad.

Lo que cuenta no es tanto el número de nutrientes ingeridos como la **energía vital** que contienen. Para mantener una buena salud, vale más comer una pequeña cantidad de alimentos cargados de vida que una gran cantidad de productos desvitalizados por los procesos industruiales modernos. Para escapar de las trampas de la alimentación moderna, resulta útil comprender las bases de una dietética cualitativa, basada en la organicidad de los alimentos

Los alimentos biogénicos (que engendran la vida) forman la base cualitativa ideal de la alimentación humana. Es el caso de los granos, los cereales y las leguminosas, germinadas o en forma de brotes jóvenes. Al principio de su crecimiento, las plantas son extremadamente ricas en substancias que refuerzan la vitalidad de las células y les permite una regeneración constante (vitaminas, enzimas, minerales, oligoelementos, aminoácidos, bioestimulinas...)

sigue

Los alimentos bioactivos (que activan la vida) son la base cuantitativa ideal de nuestra alimentación. Son las bayas, las frutas, las legumbres, las leguminosas, los cereales y los oleaginosos llegados a la madurez y consumidos en perfecto estado de frescor, crudos o en remojo. Los frutos secados de forma natural a baja temperatura, entran en esta categoría, así como las algas frescas o secadas.

Los alimentos biogénicos y bioactivos forman la categoría de los alimentos orgánicos. Han sido previstos por la naturaleza para asegurar la vida y el bienestar del ser humano. Su consumo aporta vitalidad y salud a cualquier edad.

Los alimentos bioestáticos (que reducen la vida) incluyen los alimentos cuyas fuerzas vitales han disminuido con el tiempo (alimentos crudos almacenados), por el frío (refrigeración, congelación) o por el calor (cocción).

Su utilización es el resultado de costumbres sociales. Su consumo asegura el funcionamiento mínimo de nuestro organismo, pero conduce al envejecimiento de las células puesto que no aportan substancias vivas necesarias para regeneración.

Los alimentos biocídicos (que destruyen la vida) se han convertido en el modo de alimentación accidental. Son los alimentos cuyas fuerzas vitales son destruidas por unos procedimientos físicos o químicos de refinamiento, de conservación o de preparación.

Incluso en dosis pequeñas, todo producto químico añadido a los alimentos resulta tóxico. Con los modernos procedimientos de agricultura y tratamiento industrial, esos alimentos aportan a nuestro cuerpo substancias que perturban la asimilación y bloquean la eliminación. Debilitan poco a poco nuestro sistema de defensa, constituyen la causa de múltiples trastornos de salud y abren las puertas a las enfermedades de la civilización.

Si dejamos un lugar suficiente a los alimentos orgánicos (biogenicos y bioactivos), la energía vital fluye fácilmente, desaparece el cansancio y el sistema inmunitario funciona perfectamente. Las enfermedades agudas son raras y de muy corta duración. Si consumimos demasiados alimentos bioestáticos y biocídicos, la energía disponible se ve limitada, la adaptación a los cambios se torna difícil, la fatiga es frecuente y los desfallecimientos son moneda corriente e inducen a tomar estimulantes (tabaco, azúcar, café, sal, alcohol...). Se incrementa la necesidad de dormir. La inmunidad se debilita y las enfermedades duran mucho tiempo. Con frecuencias éstas incluso se convierten en crónicas.

M.M.

Christian Tal Schaller, "La salud se aprende". Terapias verdes, (2005).

El club de los protectores del planeta

Educación ambiental - Residuos 0 en Cañada Real, (Escuela Alimentaria de Verano Julio 2015).

Unidad didactica:

Club de l@s protector@s del planeta.
(Tiempo estimado: 45 min)

Objetivos

- Aprender la importancia de las 4Rs
- L@s niñ@s y adolescentes practicarán lo aprendido en "residuos" en la escuela, comunidad y casa.
- Enseñar a niñ@s y adolescentes acciones simples que puedan dejar huella a nivel regional, nacional y mundial.
- Ser conscientes de que están respirando los gases tóxicos producidos por la basura que se incinera en Valdemingómez que está al lado de sus casas.
- Planear un día que marque la diferencia en la comunidad: concienciar a los más jóvenes que todos podemos participar de manera activa dentro de nuestro entorno.

- **PRESENTACIÓN (10 min):**

A Para niñ@s de 3-8 años:

Propuesta de formar con ell@s el CLUB DE L@S PROTECTOR@S DEL PLANETA para cuidar la naturaleza (alimentación y residuos)

Se hará referencia a los productos de plásticos, metal, vidrio, papel, pilas y restos de comida.

La actividad empieza en una ronda de preguntas facilitando las respuestas en una cartulina grande donde indiquen palabras clave (marcadas en verde a continuación). Marcamos con un círculo las palabras que vamos empleando (con lápiz).

RONDA DE PREGUNTAS

1 ¿Sabéis que es esto?

Se enseña al grupo de niñ@s algunos materiales (similares a los que tendrán que encontrar en el posterior juego de pistas): brick de leche, zumo, latas de atún, sardinillas, plásticos de todo tipo, servilletas, tarro de vidrio, etc.

2 ¿Tomáis leche de envases de plástico, refrescos de latas de metal o mermelada de tarros de vidrio?

3 ¿Usáis productos como servilletas de papel, toallas de papel o papel de regalo?

4 ¿Quedan sobras de comida después de la cena?

5 Los árboles, el aire, el agua y la tierra son ejemplos de RECURSOS de la Tierra que la gente necesitar para vivir.

6 ¿De qué están hechos estos materiales que tenemos aquí? RECURSOS NATURALES que son extraídos, transportados y convertidos en plástico, metal o vidrio, etc.

7 ¿Después dónde se procesan? En la FÁBRICA en un proceso de FABRICACIÓN.

8 ¿Este proceso completo de fabricación qué desprende a la atmósfera? GASES TÓXICOS

9 ¿Y qué ocurre como consecuencia? AIRE CONTAMINADO Y PERSONAS ENFERMAS

Entonces, si estos materiales los RECICLAMOS O REUTILIZAMOS, estamos REDUCIENDO la cantidad de escapes de gases a la atmósfera y ayudando a prevenir el cambio del clima.

10 Mantener los árboles con vida es muy importante porque... ABSORBEN DIÓXIDO DE CARBONO

sigue

- Si tiramos todos estos materiales a la basura, ¿dónde van? VERTEDERO

- ¿Y qué les pasa a estos materiales en el vertedero? Se PUDREN y DESPIDEN GASES CON EFECTO INVERNADERO.

- ¿Qué podemos hacer nosotros? REDUCIR el número de envases, plásticos, etc., en la compra, REUSAR en casa, REUTILIZAR de nuevo en la tienda y, por último, RECICLAR en los contenedores adecuados.

B Para niñ@s de 8-15 años:

Los adolescentes tendrán que descubrir las etapas del ciclo de vida de un producto. Las fases estarán tapadas con cartulinas y, según vayan descubriendo, se irán destapando.

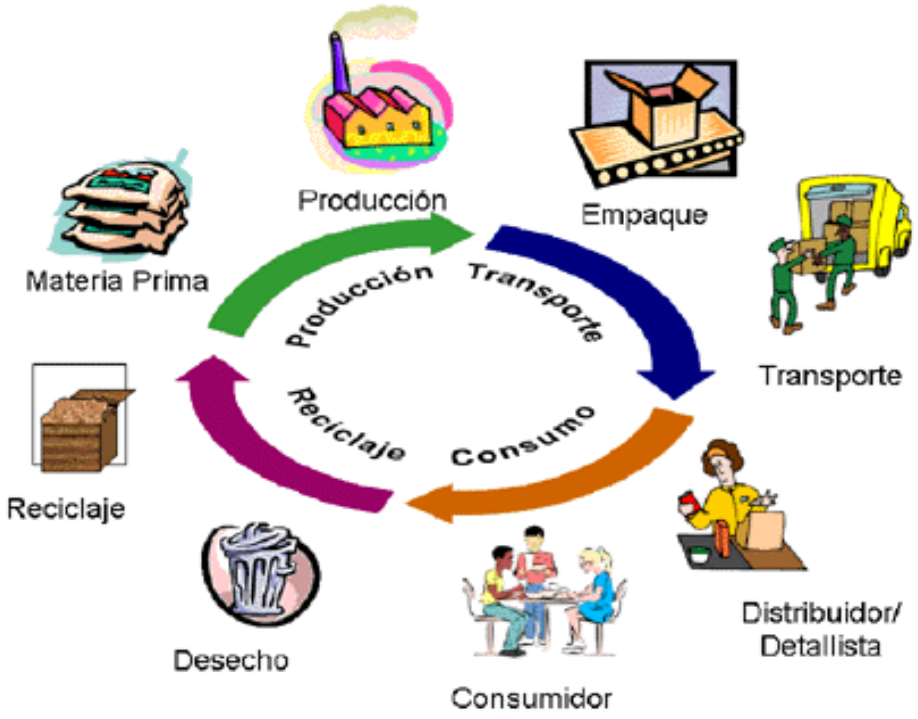
Una vez estén todas destapadas tendrán que responder a las siguientes cuestiones:

1 ¿Qué es un recurso natural o materia prima? ¿Para qué sirve?

En esta parte deben tener claro que con estas materias primas se fabrican todos los envases que tenemos a nuestro alrededor para continuar con el proceso.

2 Cuando hacemos la compra, ¿qué podríamos hacer para reducir el número de envases y por tanto conservar las materias primas?

Deben hacer lluvia de ideas (con nuestra ayuda) y les debe quedar claro el concepto de REDUCIR



3 Cuando consumimos los productos, ¿qué nuevos usos les podemos dar en casa?

REUSAR. Aquí tendrán que lanzar una LLUVIA DE IDEAS, de forma que les encaminaremos hacia ejemplos prácticos de nuevos usos de los brick, vidrio, papel, etc. pero deberán ser ellos quienes saquen sus armas creativas.

Les ayudaremos para que se les ocurra el concepto de REUTILIZAR y devolver a la empresa de donde viene.

4 A algunos productos se les acaba la vida para nosotros y no es posible REUSAR y REUTILIZAR, pero tienen otra vida. ¿dónde los depositamos entonces?

RECICLAR. Deberán saber los contenedores que existen de reciclaje, con ayuda del monitor presente en ese momento y diferenciar los colores.

5 Por tanto, ¿qué importancia tiene añadir los puntos de REDUCIR, REUSAR, REUTILIZAR Y RECICLAR en nuestro ciclo de vida de los productos?

• Si todos estos productos los ponemos juntos y los mandamos al vertedero a incinerar, ¿qué ocurre?

Lluvia de ideas sobre: gases de efecto invernadero, aire contaminado, personas enfermas, ...

6 ¿Si usamos menos materiales, y se extraen menos recursos naturales (materia prima) estamos beneficiando de alguna forma al medio ambiente? Conservación de medio ambiente y beneficios para la salud de las personas. Ej: los árboles absorben dióxido de carbono, proporcionan el oxígeno que respiramos.

sigue

Entonces podemos decir que somos unos buenos "PROTECTOR@S DEL PLANETA" porque con todas las acciones que llevamos a cabo, estamos:

- Previniendo la polución
- Ahorrando energía en la producción, transporte y consumo.
- Disminuyendo el efecto invernadero el cual contribuye al cambio climático.
- Conservando recursos naturales: madera, combustibles fósiles, agua, etc...
- Reduciendo la incineración, causante de ENFERMEDADES RESPIRATORIAS.
- Ayuda a mantener el medio ambiente para futuras generaciones.

Actividad:

Juego: "recicla-detectives" - en busca de las 4-rs.
(Tiempo estimado: 45 min)

Es la hora de jugar y ponerlo en práctica, ¿estáis listos para la misión?

Os convertiréis en grandes detectives, aprenderéis a reducir desechos y conservar los recursos. ¡No dejes escapar al Monstruo de la Basura!

- **PRESENTACIÓN** (5 min):

1 Hacer 5 equipos y ponerles nombre: ORGÁNICO-PLÁSTICO-BRICK-PAPEL-PUNTO LIMPIO, y ponerse (imaginariamente) el gorro de detectives. (*Grupos heterogéneos mezclando grandes y peques*).

2 Habrá un/a responsable en cada equipo al que se le entregará un carnet que será ticado por los monitores responsables en cada color de residuo que encuentren.

3 Cada equipo debe recoger un residuo de un color, en total 5 residuos diferentes. Después de ticar, irán a las mesas donde están las cajas de colores (iguales que los contenedores del Ayuntamiento.: (1) plástico/bricks: AMARILLO; (2) orgánico; NARANJA; (3) Papel y cartón: AZUL; y (4) punto limpio: ROJO (Aquí dejarán la ropa y las pilas).

4 No podrán traer envases con color repetidos porque ya tendrán el círculo ticado y lo tendrán que devolver al lugar de donde lo han cogido. Si cogemos brick, ya no cogemos plástico; si cogemos papel, no cogemos cartón, y viceversa.

Sobre el carnet

-Título: CLUB DE L@S PROTECTOR@S DEL PLANETA

- En dos columnas: a la izquierda los nombres de tipos de residuos (ORGÁNICO, PLÁSTICO/BRICK, PAPEL/CARTÓN, ROPA, PILAS) y a la derecha círculos de colores, de forma que cada residuo tendrá el color correspondiente al contenedor donde se recicla.

sigue

- **BÚSQUEDA DE RESIDUOS.** (10 min):

Residuos: Estarán escondidos por el espacio donde se haga la actividad. Tendrán pegatinas con el color asignado a cada caja/contenedor.

Finalización del juego: El equipo que antes acabe y tenga los 5 tic en el carnet se le dará al equipo un monstruo-basura (*ver imagen abajo*).

Cuando acabe el tiempo estimado tod@s los niñ@s y adolescentes deberán volver al lugar de inicio para reciclar adecuadamente los residuos.

- **RECICLAMOS.** (10 min, 2 por equipo aproximadamente):

Cada equipo tiene un nombre, como hemos citado anteriormente. Entonces, por ejemplo, equipo plástico comprueba que los materiales de ese contenedor son plásticos. El equipo debe explicarnos al resto por qué reciclan esos productos y porqué deciden introducirlos en ese contenedor (en este punto debemos hacer hincapié en los símbolos que vienen en el envase para que ellos aprendan a leer los envases), así procederá cada equipo y, entre todos, se aprenderá a reciclar los residuos según su procedencia.

Propuesta si disponemos de huerto y compostera: los residuos orgánicos vegetales debemos sacarlos de las bolsas y colocar éstas en el contenedor amarillo; agruparlos y aportarlos para la compostera del huerto.

IMPORTANTE: hemos decidido no poner en esta actividad vidrio por posible riesgo de corte, etc.

Se volverán a sentar tras esta actividad:

Muy bien, sois unos grandes detectives y estáis preparados para hacer maestr@s del reciclaje. Cuando veais en casa, el colegio, etc a alquien hacerlo mal debeis corregirlo.

Vamos a pasar al último juego. El más creativo de todos:

Actividad:

Juego "de lo viejo a lo nuevo"
(Tiempo estimado: 10 min)
Concepto: REUSAR.

Objetivo:

Reducir los desperdicios y conservar los recursos. Las latas, botellas y papel usado que recogieron para reciclar pueden transformarse en cosas nuevas. Hacer cosas nuevas a partir de las viejas cuesta menos dinero, menos energía, y menos recursos de la Tierra.

Desarrollo:

Ell@s mism@s se darán cuenta de qué forma se reduce la cantidad que en un principio era residuo y estaba en las cajas para reciclar y ahora es material nuevo para usar en casa o colegio y con amigos, hermanos, etc. Todo el material que se decida entre tod@s que tiene un nuevo uso pasará a una nueva caja para REUSAR. Es una buena forma de ver cómo se reduce el VOLUMEN de residuos que iban a reciclar y ahora tienen una nueva vida, así las cajas que estaban llenas para reciclar ahora estarán casi vacías, porque irán a reciclar sólo lo verdaderamente necesario.

Actividades [Concepto. ¿Qué vamos a hacer?]:

1 Se mostrarán objetos reutilizados. Por ejemplo: botes de vidrio usado pintado y contiene bolígrafos, bote para lápices hecho con una botella de plástico.

2 De calcetín a serpiente... ¿o qué otro animal? Confección de un sencillo títere con un calcetín al que se le pondrán dos ojos, boca y nombre... (Para l@s más pequeñ@s)

3 Mi personaje importante. Hacer un muñeco-títere con el tubo de cartón del papel higiénico, pintándolo. (*Para l@s más pequeñ@s*)

sigue

4 Con el papel reutilizado (impreso solo por una cara) fabricamos un origami, una caja de papel. En este caso, caja musical: en el fondo de la caja se puede escribir el nombre de una canción y quien la abra tendría que cantarla. (Para l@s más mayores) Cómo hacerla: https://www.youtube.com/watch?v=C-119VTQVxA

5 Conclusión (4 minutos): Cómo cambiar tus hábitos, las 4rs, cómo puedes hacer en tu casa por mejorar el medio ambiente, qué has aprendido en el desafío medioambiental, explica cómo cambiar tus hábitos, qué cambios te gustarían ver en tu comunidad.

Colaboración de monitor@s de cada organización

Para las actividades de búsqueda de residuos, reciclaje reutilización y entrega de carteles les pediremos la colaboración. Para ello tendría que haber un momento antes de la actividad para explicarles en qué consiste lo que vamos a hacer y en qué les pedimos su ayuda.

Se les entregará al final de la actividad estos carteles (1 minuto) junto al títere o caja musical que hayan elaborado.

Niñ@s de 3-8 años:

(*Ver cartel 1*).

Adolescentes de 9-15 años:

(*Ver cartel 2*).

1

sigue

El ciclo de vida de un balón de fútbol
Las materias primas
1
Preparación de las materias
2
3
Fabricación del balón
Transporte y distribución del balón
4
Uso del balón
5
Cómo deshacerte del balón
6
Vuelve a usar
Dato interesante
Consejo
Dato interesante
EPA

sigue

Materiales (para 4 sesiones

Previsión para 25 participantes por sesión. Si hubiera más número, al tener todos los materiales para todas las sesiones, entre una y otra proveemos.

Para la presentación

- 4 cartulinas.

- Rotuladores.

- Cartel elaborado producción-transporte-reciclaje-consumo.

- Post-its.

Para las pistas, reciclaje y reutilización

- 10 objetos de plástico. (Tapones, bolsas, botellas)

- 20 pilas.

- 20 objetos de papel/cartón (folios usados. Tubo de cartón de los rollos de papel higiénico.

- 20 calcetines viejos.

- 4 taladradoras de papel.

- Pegatinas para los residuos: 20 amarillas, 20 azules, 20 naranjas, 40 rojas.

- 6 fotocopias monstruos-basura (20 + 4 de más).

- Ojos y bocas adhesivos para el títere-calcetín.

- Botes para lápices, bolígrafos... hecho de tarro de botella de plástico.

- Pinturas de cera.

- Plástico adhesivo de colores amarillo, naranja, azul y rojo para las cajas-contenedoras de residuos.

- 10 bricks.

- 20 Carnets con los 6 ítems de los residuos anteriores. ¿Pintados los colores o pegatinas?

- Bote para lápices, bolígrafos... hecho de tarro de vidrio.

- Carteles de regalo.

- 20 residuos orgánicos vegetales (en una bolsa de plástico transparente).

- Cuatro cajas grandes para los contenedores.

sigue

LATAS
VIDRIO
PLÁSTICO
PAPEL
TETRA PAK

Prevenir parkinson y alzheimer

RESUMEN DE LA PONENCIA DEL DR. HENRI JOYEUX EN EL I CONGRESO POR LA SALUD NATURAL CELEBRADO EN PARIS LOS DÍAS 3-4 DE OCTUBRE DE 2015.

El profesor Joyeux es médico y antiguo profesor especialista en cancerología y cirugía digestiva hospitalaria en la Universidad de Montpellier, autor de numerosos libros y conferenciante. Entre sus libros destaca "Cambiad de alimentación. La ventaja Bio", publicado en 2008. Con una larga trayectoria profesional, desde 1995 es Jefe de servicio en el Instituto del cáncer de Montpellier y desde 1994 miembro de la Academia Nacional de Cirugía.

El Dr. Joyeux mantiene que, incluso a edad avanzada, somos capaces de aumentar 700 neuronas por día, para lo que es necesario que el cerebro trabaje y seguir algunos consejos nutricionales. La televisión es perjudicial puesto que no es interactiva. La dieta es fundamental.

El Alzheimer afecta más a las mujeres, el Parkinson a los hombres. Según las estadísticas, estas enfermedades aumentan cada año de manera alarmante, cosa que a los laboratorios les interesa mucho.

Las neuronas están rodeadas por las células gliales que sirven para fabricar la mielina, sustancia grasa que permite la conducción del impulso nervioso, el funcionamiento de las neuronas y que nuestro pensamiento se construya. Hay otras células gliales -los astrocitos- que protegen la mielina, y las células, están unidas entre ellas, además de por las dendritas y los axones, por las sinapsis y en ellas se fabrican los neurotransmisores, sustancias esenciales para el funcionamiento del cerebro. Pero no sólo hay neuronas en el cerebro. En el intestino hay entre 100 y 200 millones y en el corazón 40.000.

Azúcar, grasa y calcio

El cerebro necesita azúcares buenos, como el de las frutas frescas y de temporada, la fructosa. Pero también necesita grasas. Un 60% del cerebro es grasa, colesterol bueno (sin que ello quiera decir que hay un colesterol malo). Realmente no hay colesterol malo -sostiene Joyeux- en un momento en que los laboratorios afirman que tener más de 2 gramos de colesterol es peligroso y, para bajarlo, hay que tomar estatinas; en realidad, las estatinas son el camino hacia el Alzheimer y el Parkinson.

Y el colesterol bueno se encuentra en la yema del huevo, por ejemplo. A partir de los 70 años hay que tomar un huevo diario en el desayuno. Solo necesitarían tratamiento contra el colesterol los casos genéticos, pero son muy pocos. Los laboratorios tienen interés en que todo el mundo esté enfermo.

Otros elementos grasos interesantes son los Omega 3, que se encuentran en el aceite de colza, que se puede añadir al aceite de oliva, pues ëste tiene más bien omega 9. También se encuentran en el pescado y los mariscos. Los omega 3 son necesarios para nuestro cerebro y nuestro sistema nervioso central. Se habla incluso de la relación entre los omegas 3 y 6: tenemos exceso de omegas 6.

Hay mucha publicidad sobre los productos blancos, entre ellos la leche, por su contenido en calcio. La publicidad sobre ésto y las alegaciones nutricionales son muy contradictorias.

El problema es que hay demasiado calcio en la dieta con la abundancia de lácteos que se recomienda tomar al día y esto hay médicos que no lo saben. En la leche de vaca hay 4 veces más calcio que en la de la madre humana. El ternero engorda 360 kg en un año, por eso la leche de vaca tiene mucho calcio. Pero un bebé engorda solo 5 kg y no necesita tanto calcio. En la leche materna hay todo lo necesario para evitar las vacunas. En ella ya hay vacunas. Son mejores las leches de cabra y de oveja, porque tienen factores de crecimiento para un animal pequeño. La ministra francesa de sanidad anunció un debate al respecto, pero dió las respuestas antes de abrirlo.

Si hay demasiado calcio y pasa al intestino, la consecuencia es que va a ir al cerebro y dificultar el funcionamiento de los neurotransmisores. Los va a apagar. Con demasiado calcio hay una inmovilización de los receptores lo que promueve formación de proteínas tóxicas. La beta-amiloide es una de ellas y las placas que forma van a impedir el funcionamiento cerebral.

sigue

En cuanto a los neurotransmisores, es importante la Dopamina que, fabricada en el centro del cerebro, permite el equilibrio. Si falta, se pueden tener problemas de movimiento.

Los tratamientos para el Alzheimer aportan o aumentan la Dopamina y funcionan al principio. Pero después hay un agotamiento terapéutico. Sobre todo, porque no se dan los consejos nutricionales adecuados al paciente. Entre otros: suprimir los lácteos y cuidar la porosidad intestinal...

Las células intestinales -los enterocitos- viven 4 días y están pegadas unas a otras para evitar que pase demasiado calcio. Pero, si hay inflamación, porque comes demasiado rápido, no masticas bien los alimentos o te inflas de pan con un gluten que no es bueno, los enterocitos no pueden cumplir su función de barrera para el calcio.

Actualmente es Monsanto quien tiene la patente de la semilla de trigo con la que se hace el pan, semilla que hay que comprar todos los años. En ella han introducido un antifactor de crecimiento para que el tallo sea más corto, con el fin de que el viento no lo tumbe. Pero esto conduce a la porosidad intestinal y así los enterocitos se despegan y el calcio en exceso pasa 3 ó 4 veces más. Como los huesos no necesitan ese exceso, el calcio pasa hasta el sistema nervioso central o la próstata o el riñón, creando micro calcificaciones, que van a crear inflamación, porque ese calcio no está destinado a estar en el cerebro, las glándulas o el páncreas. Un destino final probable de la inflamación es el cáncer, pero no lo dicen por los intereses de los lobbys lácteos.

Medicina, alimentación y salud

"Se han hecho cosas aberrantes en medicina, como quitar el lóbulo frontal a gente deprimida, angustiada, cuando yo era un joven médico", pues no había medicamentos para la depresión. Era gente que "lloraba sangre" por el tubo digestivo, porque estaba muy estresada y tenía porosidad intestinal. Hoy se sabe que la rectocolitis hemorrágica, la enfermedad de Chron, las enfermedades inflamatorias del tubo digestivo o de las articulaciones o autoinmunes, como Parkinson, Alzheimer y esclerosis en placas están ligadas a malos hábitos alimenticios y de comportamiento.

Se utiliza aluminio en las vacunas que se ponen a los 2 meses y se dice que es poco. Lo es para un adulto de 80 kg, pero para un bebé de 5 kg es mucho.

En el Alzheimer hay aluminio en el hipocampo, la zona de la memoria en el cerebro.

Los somníferos y antidepresivos también aumentan el riesgo de Alzheimer.

En definitiva, lo importante es que construimos nuestro Alzheimer y nuestro Parkinson. Hay que tener cuidado con lo que comemos, el sobrepeso no es bueno. Son aconsejables un vaso de vino en la comida, chocolate -aunque en muy pequeña cantidad- verdura y fruta más que productos animales y, así mismo, los productos de la colmena. Es necesario cuidar también los hábitos de vida y no poner vacunas mientras la madre amamanta.

Hortensia Gutiérrez

Informe sobre las vacunas en Europa

El Fórum Europeo para la Vigilancia de las Vacunas EFVV se constituyó en 1999 para estudiar los efectos de las vacunas. Desde entonces, el grupo ha reunido a asociaciones de 10 países: Francia, España, Gran Bretaña, Holanda, Bélgica, Alemania, Italia, Luxemburgo, Israel y Suiza, representados por médicos en su mayoría.

El informe aborda cuatro temas: Efectos Secundarios, Epidemiología, Legislación y Propuestas. Por limitación de espacio reproducimos sólo sus conclusiones.

Ver estudio completo

http://www.vacunacionlibre.org/nova/wp-content/uploads/2012/04/informe_vacunas_europa_es.pdf

La investigación se basa en 1.000 expedientes de personas entre los 0 y los 75 años, recogidos entre 1998 y 2004. La mayoría de las patologías no fueron consideradas en su día como complicaciones posvacunación y, por consiguiente, no fueron declaradas ante los servicios de farmacovigilancia.

Todos los pacientes indican que, desde el primer momento, relacionaron los primeros trastornos con haber sido vacunados. Sin embargo, el cuerpo médico no hizo el seguimiento oportuno, negando cualquier posible relación causa-efecto. La mayoría de los pacientes se queja de la actitud de desprecio -incluso de burla- de los médicos consultados que se negaban a reconocer la responsabilidad de las vacunas en los trastornos que atendían.

Sintomas:

- Los trastornos aparecen de forma progresiva tratándose, al principio, de pequeñas disfunciones a las que no se les presta atención. La situación empeora después de la revacunación.

- Cuantas más dosis de vacunas se reciben más graves son los problemas.

- Las vacunas múltiples complican la situación y es difícil incriminar una valencia en particular.

- La complejidad de los trastornos muestra que las vacunas provocan en la población un nuevo desastre sanitario: las enfermedades de los individuos vacunados.

Complicaciones postvacunales

Van desde fiebre anormalmente alta y persistente -o una hipotermia inexplicable-, hasta la muerte, pasando por una serie de patologías que afectan a todo el organismo. La lista, ordenada de mayor a menor según la frecuencia en que se citan las patologías, es el resultado de los datos recogidos y sigue aumentando:

1 Neurológicas: Autismo; Cambio de comportamiento; Convulsiones; Gritos persistentes e inconsolables; Encefalitis; Epilepsia; Fatiga crónica; Fibromialgia; Hiperactividad; Meningitis; Mielitis; Parálisis; Esclerosis en placas; Sordera; Síndrome de Rett; Síndrome de West.

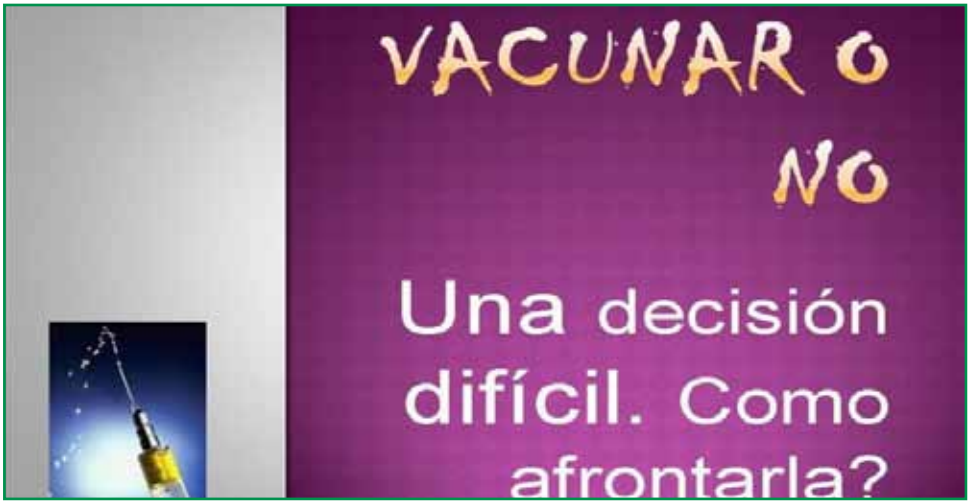
2 Alergias: Asma; Bronquiolitis; Celulitis; Anafilaxia; Dermatitis; Eczema; Intolerancia digestiva; Laringitis; Psoriasis; Tos persistente; Urticaria.

3 Infecciosas: Adenitis; Amigdalitis; Artritis; Bronquitis; Gripe; Hepatitis; Infección urinaria; Mononucleosis; Paperas; Otitis; Faringitis; Neumonía; Sarampión; Síndrome febril; Tuberculosis.

4 Autoinmunitarias: Diabetes; Disminución de plaquetas; Lupus; Púrpura de Henoch; Retinitis; Síndrome nefrótico; Tiroiditis; Angeítis

5 Cáncer: Leucemia; Enfermedad de Hodgkin

6 Fallecimiento y muerte súbita del niño



Tipos de vacunas incriminadas

La vacuna múltiple que incluye difteria, tétanos, polio, tos ferina y hemofilia es la que con más frecuencia aparece como responsable de las patologías neurológicas. La vacuna contra la hepatitis B es la más frecuente en las enfermedades autoinmunitarias y articulares, así como en algunas patologías mal definidas bajo el nombre de "fatiga crónica". La triple vacuna contra el sarampión, la rubeola y las paperas está considerada como la responsable de diabetes, problemas otorrinolaringológicos (ORL), renales y de la artritis. La vacuna contra la gripe conlleva complicaciones

sigue

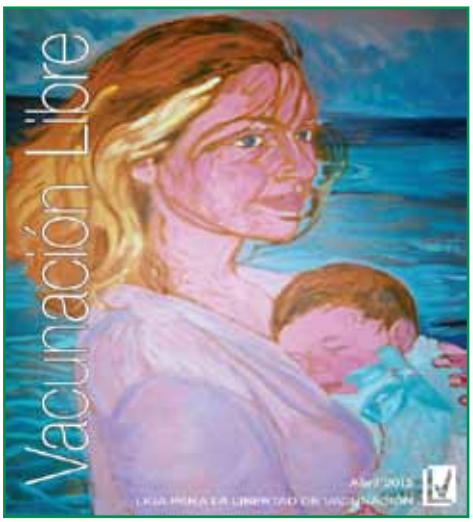
respiratorias y problemas de tipo gripal. Las demás vacunas, múltiples o no, pueden haber sido la causa de diversos trastornos inventariados, con diferente intensidad y secuelas según los individuos.

Aparición de los transtornos:

El 75% de las reacciones posvacunales observadas aparecen entre unas horas después de la inyección y unos 60 días después. Otras reacciones han aparecido al cabo de dos meses. En algunos casos, el efecto indeseable determinante se declara varios años después de la inyección. Resulta difícil establecer una relación causa-efecto entre una incidencia en la salud y las vacunas recibidas, teniendo en cuenta que no prestamos atención a estos fenómenos. Sin embargo, sí que se observa que, en cuanto empiezan las vacunas, los niños empiezan a estar "pachuchos" (trastornos del sueño, pérdida de apetito, cambio de carácter, irritabilidad, infecciones ORL reiterativas, etc.). Estos trastornos se consideran "normales", pero, son el primer síntoma de patologías que se desencadenarán más adelante.

El trabajo no pretende un valor estadístico ni epidemiológico riguroso, pero permite constatar que el volumen de efectos secundarios provocados por las vacunas es significativo. La propaganda en favor de las vacunas incide en la inocuidad casi absoluta de estas. Las cifras presentadas por las autoridades médicas generalmente no reflejan la realidad. Los padres con un hijo que sufre los efectos de una vacuna sólo representan un porcentaje ínfimo en el balance de beneficios y pérdidas (en el caso de que consten en algún repertorio). Sin embargo, para dichos padres la vacuna ha resultado ser contraproducente en un cien por cien. Las víctimas se sienten solas y abandonadas con su problema.

Si, desde hace más de un siglo, se hubiese llevado un registro riguroso de los efectos indeseables causados por las vacunas, hoy dispondríamos de un catálogo poco alentador en lo que respecta a la



vacunología. Hay muchas posibilidades de que el número de víctimas como consecuencia de las vacunas sea superior al de las víctimas de las enfermedades contra las que supuestamente éstas tenían que actuar (así ocurre con la difteria en España).

¿Tenemos que seguir con esta intervención tan desestabilizadora para la salud de todos los ciudadanos del mundo y tan costosa para la sociedad? Esperemos que el trabajo que estamos llevando a cabo en Europa tenga resonancia y sirva para que se produzca una toma de conciencia general.

Libre comercio de aceite de palma y deforestación

Suiza está negociando un tratado de libre comercio con Indonesia y Malasia. El aceite de palma tiene un papel importante en el mismo. Ambos países del sudeste asiático son, con diferencia, los principales productores de aceite de palma y, al mismo tiempo, los que más deforestan el planeta.

Por favor, firme nuestra petición al Bundesrat (Consejo Federal) para que el comercio de aceite de palma no sea aún más fácil con el tratado de libre comercio entre Suiza, Indonesia y Malasia.

Un 85% del aceite de palma que se comercia en el mundo (55 millones de toneladas) procede de Indonesia y Malasia. NESTLÉ utiliza 445.000 toneladas al año. La exportación creciente de aceite de palma a Suiza crece a costa de la producción de aceite de colza -mucho más saludable por sus omega 3- y, sobre todo, de las selvas tropicales del sudeste de Asia.

Ahora, la palma de aceite se extiende en Indonesia y Malasia sobre una superficie cinco veces mayor que Suiza. Y aumentará -según el Ministerio de Agricultura indonesio- hasta 26 millones de hectáreas más. Para hacer sitio a las plantaciones de palma se talan selvas y se desplazan poblaciones. En este momento, miles de hectáreas de selva se encuentran en llamas en Indonesia y la gente se asfixia con el denso humo que cubre toda la región.

La organización suiza Bruno Manser Fonds y el sindicato agrario Uniterre critican este tratado de libre comercio. En las negociaciones, el aceite de palma es el punto más sensible. "Con el Plan de Acción Economía Verde, aumentará la demanda de aceite de palma certificada según los criterios de la Mesa Redonda de Aceite de Palma Sustentable RSPO, en el marco de los acuerdos voluntarios", escribe el Bundesrat (Consejo Federal suizo). El gobierno suizo elude su responsabilidad con excusas de "negocios verdes", "acuerdos voluntarios" y "sellos de certificación" creados por la propia industria.

Por favor, rechacen el tratado de libre comercio, el maquillaje verde de los negocios, y el engaño a las y los consumidores.

FIRMAR AQUÍ

https://www.salvalaselva.org/peticion/1020/eviten-el-libre-comercio-de-aceite-de-palma-a-suiza?mtu=117222920&t=1277

Para más información:

https://www.salvalaselva.org/peticion/1020/eviten-el-libre-comercio-de-aceite-de-palma-a-suiza?mtu=117222920&t=1277#more

La miel, algo más que un alimento

La miel se ha empleado como remedio terapéutico por sus múltiples propiedades. Se han encontrado sustancias farmacológicamente activas en la mayoría de los tipos de miel.

Una abeja hace de 10 a 15 viajes de recolección por día, visita hasta 100 flores en cada viaje y produce solamente 1/12 de cucharada de miel a lo largo de su vida. Por lo tanto, necesitaría realizar 200.000 vuelos, 8.000 kilómetros y visitar 1.400.000 flores para hacer un kilogramo de miel. Disfrutamos de la miel por la alta organización social de las abejas.

Los tipos de miel dependen de la flor de donde han recogido el néctar las abejas. Los más comunes en España son:

Miel mil flores: proviene de la mezcla del néctar que recolectan las abejas de distintas flores. Es antimicrobiana y antiséptica, perfecta para prevenir catarros.

Miel de azahar: por su efecto sedante, su consumo se recomienda especialmente para personas nerviosas o que se encuentren atravesando periodos de insomnio, ansiedad o estrés.

Miel de brezo: rica en hierro, destaca por sus propiedades diuréticas, antiinflamatorias de las vías urinarias y sedantes.

Miel de eucalipto: posee efectos beneficiosos sobre las vías respiratorias, además de actuar como desinfectante del tracto urinario.

Miel de romero: se le atribuyen efectos beneficiosos sobre el hígado, a la vez que actúa como estimulante y tonificante del organismo. Su consumo está especialmente recomendado en casos de nerviosismo, asma, tos común y tos convulsiva.

Miel de lavanda: tiene gran poder refrescante y ayuda a disminuir la sensación de pesadez después de comidas copiosas. Se recomienda en el tratamiento de enfermedades del aparato respiratorio ya que entre sus efectos destaca su capacidad para calmar la tos y aliviar las molestias de la garganta.

Miel de bosque: proviene principalmente de la encina, roble y castaño. Entre sus propiedades destaca la acción favorecedora de la cicatrización de las heridas, además de sus efectos beneficiosos en los procesos de catarros y resfriados.

Miel de tomillo: tiene propiedades digestivas, antisépticas y es rica en hierro.

En un alimento en el que la indicación del tipo de flores en que han libado las abejas es esencial para identificar sus propiedades, nos encontramos que la normativa española recién aprobada ((R.D. 473/2015), autoriza que se borre el origen de las mieles –tan sólo hace falta indicar que se trata de mezclas de mieles, sin especificar el país de origen-, poniendo en riesgo la supervivencia de abejas y apicultores artesanos. La elaboración de mieles según la floración exige un cuidado especial por parte de los apicultores para ubicar sus colmenares en zonas con abundantes flores silvestres y alejadas de los cultivos industriales tratados con agrotóxicos –especialmente los neonicotinoides- que desorientan, envenenan y matan a las abejas.

El 31 de enero de 2015, acompañábamos a la Asociación Nacional de Apicultores frente al Congreso de los Diputados para exigir un etiquetado claro en el que se distinguieran las mieles pasteurizadas (que pierden sus propiedades curativas con la temperatura) y sin pasteurizar, y para exigir la prohibición de plaguicidas neonicotinoides.

Los pasados 14 y 15 de noviembre, se movilizaban de nuevo más de una veintena de Asociaciones de Apicultores en Madrid para pedir un "etiquetado claro de las mieles". Han realizado 2 jornadas informativas en la Puerta del Sol para difundir las propiedades de la miel y solicitar de la ciudadanía adhesiones para revertir la normativa actual. Nuevamente les hemos acompañado y nos adherimos a sus reclamaciones.

Pilar Galindo

Fuente: Asociación Provincial de Apicultores de Jaén y Asociación Nacional de Apicultores. www.aeapicultores.org

Memoria campesina

Rufino Sánchez Gutierrez, jubilado de 74 años nos recuerda:

"Por lo menos una vez en la vida vas a necesitar un médico, un abogado o un arquitecto. Pero, tres veces al día todos los días de tu vida, vas a necesitar un/a agricultor/a."

Esta frase sobreimpresa en la foto de un campesino colombiano podía leerse el pasado 6 de noviembre de 2015 en las Jornadas Estatales de Grupos de Consumidor@s de productos ecológicos en Cerralba-Pizarra, Valle del Guadalhorce (Málaga).

Rufino, asistente a este Encuentro, la fijó en la pared y consiguió llamar nuestra atención. Hablando con él, comprobamos que la energía agroecológica brota desde el fondo del pueblo.

Rufino, nacido en el Valle de los Pedroches – Córdoba, padre de 9 hij@s y abuelo de 19 niet@s, vive con su esposa en la Barriada del Sexmo de la Estación de Cártama –Valle del Guadalhorce.

En una parcela de 2.600 m2 tienen una casa y una huerta que produce tomate, pimiento, berenjena, cebolla, cebolleta, habas, hierbas aromáticas (estevia, salvia, cilantro, perejil, orégano) y frutales (naranjos, limoneros, higueras, olivos, aguacates y granados). En este mismo espacio conviven gallinas, una pareja de pavos, cuatro perros y cuatro gatos.

Los fines de semana, celebraciones y vacaciones disfruta con su extensa prole en este vergel de biodiversidad, agricultura popular familiar, cultura campesina, salud, educación alimentaria, intercambio generacional, jubilación de alta utilidad social, trabajo de cuidados y bienestar colectivo.

Rufino, ávido de conocer experiencias agroecológicas nos abordó en la mesa que montamos con nuestras revistas, libros y papeles de La Garbancita. En ese diálogo apareció la diferencia entre la cultura de un trabajador jubilado de pueblo y la incultura de generaciones con más formación académica respecto a cuestiones tan importantes como agricultura, alimentación, nutrición, solidaridad y respeto a la naturaleza.

Rufino y su esposa disfrutan atendiendo y cuidando a su numerosa familia. Sin subvenciones ni instituciones, se ocupan, no sólo de qué mundo van a dejar a sus hijos, sino, sobre todo, de qué hijos van a dejar a su mundo.

Desde la Agroecología y el Consumo Responsable debemos reconocer y valorar la feliz actividad de estos jóvenes veteranos en defensa de la Salud, la Seguridad y la Soberanía Alimentaria para todas las personas y todos los pueblos.

M.M.

Historia y Valores de La Garbancita Ecológica.

1 História de La Garbancita

1.1 1997. Creació de los GAKs (Grupos Autogestionados de Konsumo).

1.2 2000. Creación de la coordinadora de GAKs de Madrid

1.3 2007. Creación de La Garbancita Ecológica, una Cooperativa de Consumo Responsable Agroecológico sin ánimo de lucro, Autogestionada, Popular y Ecofeminista y de Responsabilidad Compartida Agricultores-Consumidores.

1.4 Nuestros valores: Temporada; cercanía; biodiversidad; fertilidad de la tierra; precios justos para agricultores y asequibles para consumidores; certificación ecológica participativa; investigación, estudio, elaboración y comunicación social; diálogo campo-ciudad; seguridad y soberanía alimentaria; participación, concienciación y organización de l@s consumidor@s responsables (grupos de apoyo, trabajo voluntario…)

1.5 Estructuras participativas de los 600 consumidores, 100 de ellos colaborador@s activos: Grupos Autogestionados de Konsumo (GAKs), Grupo de Apoyo Contable; Grupo de Apoyo Informático; Web, Facebook, Alimentación Responsable en la Escuela, Colectivo Feminista Las Garbancitas, Asamblea de Trabajador@s, Consejo de Redacción de Tachai, Grupo de Estudios Agroecológicos, Grupo de Responsabilidad Compartida Campo-Ciudad,. Además de Consejo Rector y Asamblea General de la cooperativa.

2 Lo específico de La Garbancita Ecológica

2.1 Cooperativa social creada y dirigida por consumidores -individuales y colectivos- y agricultores, sin bancos, subvenciones ni patronazgos.

2.2 Responsabilidad compartida con 5 agricultores (de un total de 70 proveedores) miembros de la cooperativa con los que mantenemos relaciones preferentes.

2.3 Excelencia profesional. Más de 1000 productos en catálogo. Cantidad, calidad, vitalidad, cultura alimentaria, servicio y precio. Suministro a colegios. Compra "online" y reparto a domicilio.

2.4 Investigación, elaboración y comunicación de cultura alimentaria, campesina y nutricional.

2.5 Ecofeminismo: Alimentación y trabajo de cuidados.

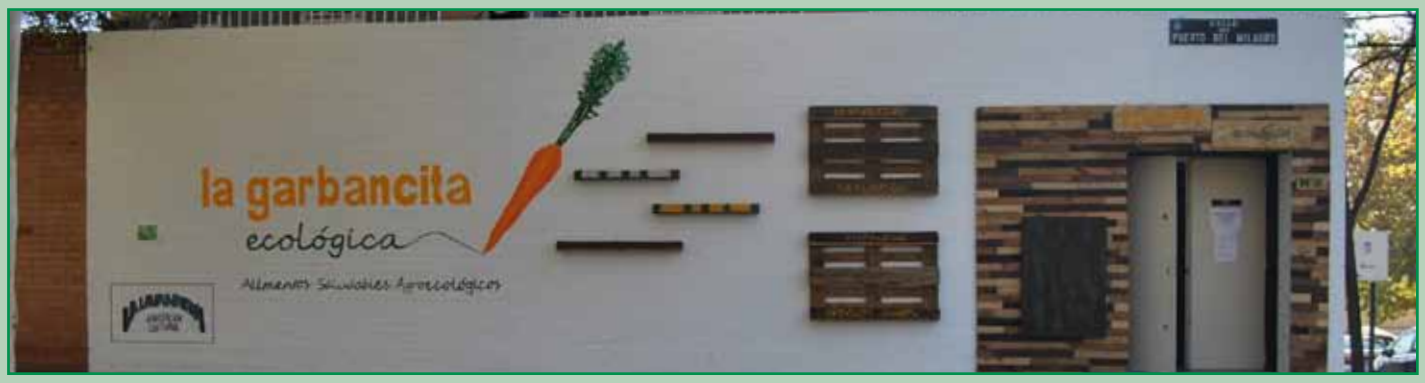
3 Estrategia de La Garbancita.

3.1 Crecimiento de la agroecología y el consumo responsable -a costa del decrecimiento de la agricultura industrial y el consumismo compulsivo-.

3.2 Creación de mercados locales de alimentos ecológicos en defensa de la seguridad y la soberanía alimentaria para todas las personas y todos los pueblos.

3.3 Avance en base a la cultura alimentaria y la participación (especialmente en los niñ@s y el medio escolar) y de la cooperación entre agricultor@s y consumidor@s.

3.4 Cultivo de la cooperación entre agricultores y consumidor@s como motor de la innovación y el progreso del consumo responsable agroecológico.



Jornadas estatales de Grupos de Consumo. Pizarra, (Málaga).

6 y 7 de noviembre de 2015.

Organizadores: Sociedad Española de Agricultura Ecológica (SEAE) y Grupo de Desarrollo Rural del Valle del Guadalhorce.

Ponencia 1: Calidad Agroecológica y Canales Cortos.

En el transcurso de los últimos años la composición de frutas y verduras ha sufrido pérdidas considerables en el contenido en vitaminas y minerales, que oscilan entre un 12% de calcio para el plátano, hasta un 87% de vitamina C en fresas. Para interferir sobre el contenido nutricional, hay que actuar sobre las técnicas de producción ecológica que inciden en la fertilidad biológica del suelo, las variedades tradicionales, el respeto de ciclos naturales y la maduración en la planta, además de apostar por los alimentos de cercanía y de km 0.

Los consumidores tenemos la herramienta clave para intervenir en el sistema de producción agrario, al influir con nuestra práctica diaria en la elección de qué comprar y qué comer. La elección de alimentos de temporada puede acortar enormemente el transporte y el uso de energía de la explotación y pueden mejorar la seguridad y la salubridad del alimento. La compra de productos frescos o mínimamente elaborados, alimentos de menor empaquetado y que no estén congelados, puede recortar el uso de la energía y los costes en la comercialización.

Independizar el sistema alimentario de la industria del petróleo es un factor clave para mejorar la seguridad y el suministro de alimentos. Las fluctuaciones y las interrupciones del coste del petróleo podrían enviar los precios de los alimentos a niveles altísimos en cortos periodos de tiempo y la competencia y los conflictos para el abastecimiento podrían extenderse rápidamente. En consecuencia, la producción de alimentos ecológicos, con un menor coste energético, permite el suministro de alimentos respectando los impactos sobre el medio ambiente.

Mª Dolores Raigón. ETS de Ingeniería Agronómica y del Medio Rural.

Universidad Politécnica de Valencia.

Ponencia 2: Agroecología y consumo responsable, dos aspectos del mismo proceso.

En el actual modelo alimentario industrializado y globalizado, comer no es sinónimo de alimentarse. La alimentación es la base de nuestra salud, pero también de nuestra enfermedad. Lo que comemos marca nuestra vida, la de los demás y la salud o la enfermedad de los ecosistemas.

España, en vanguardia de la agricultura ecológica europea, está a la cola en consumo, debido a un círculo vicioso. **1)** No hay distribución eficiente, lo que dificulta el consumo interior y la debilidad de éste desincentiva los proyectos de distribución. **2)** La educación alimentaria y nutricional es escasa y poco consecuente. **3)** La publicidad abusiva a favor de alimentos procesados, desvitalizados y repletos de químicos promueve hábitos alimentarios nocivos mediante recompensas organolépticas y neurológicas para fidelizar a l@s consumidor@s, especialmente a l@s niñ@s. 4) Cuando el 5% de los alimentos ecológicos se comercializa en canales cortos y la gran distribución controla la mediación entre productor@s y consumidor@s, se debilitan los atributos de la agroecología a costa de la mercantilización y la globalización propias de la agricultura convencional.

Romper este círculo vicioso supone: **1)** educación en el "trabajo del consumo responsable"; **2)** investigación y difusión de cultura alimentaria nutricional, agroecológica y ecofeminista; **3)** creación de proyectos cooperativos en responsabilidad compartida de agricultor@s, ganader@s, artesan@s, logistas, tiendas, consumidor@s, familias, profesores, nutricionistas y profesionales de la salud; **4)** desarrollar mercados locales y circuitos de distribución cortos.

sigue

Pilar Galindo

La Garbancita Ecológica Soc. Coop. Consumo Agroecológico

otras ponencias

- Canales cortos y construcción de alternativas agroalimentarias. Marta Soler. Dpto Economía Aplicada II. ETS de Ingeniería Agronómica, Univ. Sevilla

- Legislación y apoyo a los canales cortos de productos ecológicos en los PDR: el ejemplo de Andalucía. Javier Jauregui. Servicio de Sistemas Ecológicos de Producción. Consejería de Agricultura. Junta de Andalucía

- Agricultura urbana y periurbana y producción ecológica: idoneidad, problemática y retos de la distribución en canales cortos. Javier Calatrava.

- Alianza por la Soberanía Alimentaria de los Pueblos y la Agroecología. Juan Clemente. ASAP

Para más información

www.agroecologia.net

El auténtico pan BIO fermenta despacio

Cada año, la Asociación de Panaderías Biológicas se cita en Biocultura Madrid para su asamblea anual y, después, da una conferencia sobre las características esenciales del pan biológico.

La Asociación de Panaderías Biológicas (APB) surgió hace 5 años para promover el verdadero pan biológico, desvirtuado en la última década por la administración española aprovechando la ambigüedad del Reglamento Europeo de Agricultura Ecológica. Actualmente, se certifica como ecológico pan que puede tener levaduras artificiales (aunque se denominen "masa madre") y un buen número de aditivos para enmascarar que algunos panes "biológicos" no proceden de una elaboración artesanal fruto del esfuerzo y la sabiduría del panadero/a.

La APB defiende que los Comités y Consejos Reguladores contemplen 3 criterios básicos en la certificación del pan biológico: A) materias primas de origen ecológico, B) fermentación con intervención exclusiva de levadura madre natural (procedente de masa de la hornada anterior que no contenga levaduras químicas), y C) ausencia de aditivos. Podrían contemplarse otros elementos como harinas integrales y elaboración artesanal, pero estos 3 son los esenciales.

Estos criterios constituían los requisitos para recibir la certificación ecológica en la primera normativa del C.R.A.E. (Consejo Regulador de Agricultura Ecológica) elaborada en los años ochenta por los panaderos biológicos. Pero con la mercantilización en la certificación ecológica han sido derribados.

La APB se reúne en Biocultura Madrid. Cada año se suman nuevas panaderías que trabajan un pan libre de químicos y de levaduras que impiden el trabajo de la levadura madre (predigerir las partes duras del salvado, romper las cadenas largas de gluten que tantas intolerancias provocan y dar aromas y sabor al auténtico pan haciendo de él un alimento nutritivo en lugar de una comida indigesta que agrede nuestra flora intestinal).

Tras la asamblea, la APB realiza una charla informativa explicando en qué consisten los panes biológicos y qué consecuencias tiene para la salud y el medio ambiente que se autoricen panes ecológicos que sólo cumplen el primero de los 3 requisitos.

José Luis Sánchez (Rincón del Segura) nos habló de las buenas materias primas (cereales ecológicos y recuperación de variedades autóctonas ya que los cereales híbridos modernos tienen exceso de gluten y generan intolerancias) y de las ventajas del molino de piedra sobre el de cilindros (que no incluye las partes más nutritivas del grano eliminando con ello vitaminas y minerales). La calidad panificable de las harinas tiene que ver con la variedad del cereal, con el manejo ecológico del cultivo y con las características de la molienda.

Sinuhé Medina (La Panata) presentó la Asociación, que defiende el término biológico -frente a ecológico- para asociarlo a la levadura madre natural y aclaró el papel de los aditivos para ocultar la mala calidad del pan y simular una fermentación natural (por ejemplo, añadir vinagre). Los aditivos son empleados por las fábricas para rebajar costes y desbancar a las panaderías artesanas de pan biológico. Incidió en la responsabilidad de la certificación ecológica, al autorizar aditi-

sigue

vos cuya función es enmascarar la escasa calidad de algunas materias primas y de los procesos de fermentación químicos.

Pilar Galindo (La Garbancita Ecológica) explicó las propiedades de la levadura madre natural, la única capaz de producir una fermentación láctica que rompe las cadenas largas de las proteínas contenidas en el gluten. Las levaduras naturales trabajan en simbiosis con bacterias que garantizan esta segunda fermentación, a la vez que alimentan a las propias levaduras. La levadura madre natural es la que se guarda de una masa para la siguiente, conservando y regenerando levaduras y bacterias que crecen de forma natural en las harinas cuando concurren condiciones adecuadas de agua, temperatura, oxigeno y buenos oficios panaderos.

Destacamos la importancia de cuidar los microorganismos que nos habitan –en particular la flora intestinal- para que nuestro cuerpo esté sano. Es como cuidar de la fertilidad del suelo para que las plantas crezcan sanas y fuertes. En este cuidado, es esencial el pan con el que nos alimentemos. El pan biológico es un prebiótico que alimenta y cuida nuestra flora intestinal. Es el único pan que protege nuestro intestino y, de paso, la salud de nuestro cuerpo. Por el contrario, los panes de fermentación corta, aunque se realicen con materias primas ecológicas, pueden resultar indigestos -cuando no intolerables o tóxicos- para el intestino, socavando el sistema inmunológico.

A la charla asistieron 40 personas. En el debate apareció la falta de investigaciones científicas que exploren los efectos prebióticos del pan biológico de levadura madre. A los consumidores que elaboran pan en casa, les recomendamos paciencia, perseverancia y método, registrando cuidadosamente cada día las condiciones en las que elaboran el pan para aprender del propio proceso. El oficio panadero no se aprende en unos meses. Para hacer un buen pan hay que amar el trabajo de panader@ y estudiar su evolución.

La APB también realizó una charla en Biocultura Bilbao el 3 de octubre de 2015. También estuvimos José Luis, Sinuhé y Pilar. Presentó el acto Alfredo Gardiazabal de Lakabe como vocal y miembro de la APB y panadería anfitriona. Entre los asistentes tuvimos, además de consumidor@s preocupad@s, a Tribal Tradind, panadería que cumple con los criterios defendidos por nuestra asociación.

La APB defiende el pan biológico verdadero. Su objetivo es concienciar a los consumidores clarificando lo que es pan biológico y lo que no lo es, proporcionando panes saludables para las personas. Estamos haciendo el censo de panaderías que elaboran pan biológico llamándolas a participar en nuestra asociación. Necesitamos crecer en socios, obradores y panaderías que defiendan el pan biológico verdadero para exigir a los Consejos Reguladores que estos 3 requisitos se vuelvan a incorporar en la certificación. Te animamos a sumarte a nuestra asociación. Visítanos en *http://www.panaderiasbiologicas.com/* . Escríbenos a *info@panaderiasbiologicas.com*.

Pilar Galindo, Sinuhé Medina y José Luis Sánchez. Asociación de Panaderías Biológicas

Fertilidad natural

¿CÓMO PREPARAR UN ALMUERZO FÉRTIL?

El viernes 13 de Noviembre, en la Feria de Biocultura, acompañamos a Virginia Ruipérez, especialista en fertilidad natural, maternidad y salud de la mujer, en una demostración de cocina fértil.

En una hora, nos dio a conocer de forma práctica, cómo es una comida fértil. Empezamos eligiendo alimentos "estrella" cuyos nutrientes activan la biología de nuestra fertilidad. Cocinamos en directo un menú consistente en crema de lombarda, ensalada templada de quínoa con salsa de yogur y, de postre, bizcocho de calabaza y chocolate. Virginia Ruipérez explicaba por qué son fértiles los alimentos protagonistas de esas recetas, mientras Gabriela Hernández -chef de AmoryApio, maternidad y alimentación consciente- iba elaborando cada plato.

La Garbancita Ecológica cedimos los alimentos empleados en la preparación de los platos y colaboramos en la cocina durante la demostración.

A la sesión asistieron unas 40 personas que degustaron al final cada uno de los platos.

El domingo 15 de noviembre a las 13 h, Virginia Ruipérez, miembro de la Sociedad Europea de Medicina Naturista Clásica, creadora del método naturista de Fertilidad Natural y autora del libro "Fertilidad Natural" publicado en la Editorial "La Casita de Paz", dio una conferencia sobre Fertilidad Natural. Puedes encontrar su libro en nuestra tienda online *http://www.lagarbancitaecologica.org/tienda/*.

Para más información

fertilidadnatural.org shantivir.org

Lola está contenta de alimentarse bien

Desde que descubrí Natuka, mi vida perruna ha cambiado. Me siento más contenta y vital. Me enfado menos con el resto de perros del barrio y me noto con más energía. Cuando salgo al parque ya no voy "aspirando" toda la comida que encuentro por el suelo, estoy saciada.

Lo que noto por dentro, ahora se percibe también por fuera: mi pelaje está más brillante y mis heces ahora son pequeñas y ¡no huelen!

Natuka nos ha enseñado lo que es la "dieta natural". Es aquella que me aporta lo que biológicamente necesito (dieta BARF), es decir, comidas crudas enteras similares a las que consumían mis ancestros. Era una alimentación con una mezcla de carne magra, huesos, grasa, vísceras y vegetales.

Como cánida, mi dentadura y mi estómago -ácido y corto- están adaptados a la dieta carnívora. Para mantenerme sana necesito, además de incluir un alto porcentaje de carne y huesos crudos (entre un 65 y 70%), ingerir otros alimentos crudos como verduras o frutas, vísceras y huevos (entre un 35 y 30%).

Aunque mis primeros meses de vida mi dieta era únicamente pienso, no me costó cambiar a la comida cruda de Natuka. Ya sólo por el placer de comer se me hizo sencillo. El pienso no me resultaba nada atractivo. Además de no sentirme bien, prefería comer cualquier otro alimento al pienso seco o tarrinas gelatinosas que ofrece la industria. Verdadera comida basura para mascotas. Encontrar en mi plato carne cruda ecológica con algo de verdura o arroz es un placer sensitivo además de nutricional. El alimento crudo tiene más minerales, vitaminas y enzimas. La carne fresca, además de los beneficios nutricionales que me aporta, es más apetecible y natural.

Cuando la materia prima de la comida es ecológica, de buena calidad y conserva la cadena de frío, no se contraen bacterias y parásitos al comer carne cruda. Si estamos mejor alimentados nuestro sistema inmune combate los parásitos que encontramos en la calle, en casa o en el parque.

Me siento afortunada por abandonar la alimentación convencional para mascotas: grasas y vísceras de animales hacinados, alimentados con pienso transgénico y tratados con antibióticos; cereales y verduras repletos de pesticidas y fertilizantes, conservantes y colorantes. Una mezcla dañina para el organismo perruno y para el medio ambiente.

Ahora me inicio en trozos enteros de carne cruda (carcasas, alitas y cuello de pollo, lo mejor para los principiantes). Tengo que aprender a masticar para fortalecer mi dentadura, favorecer la digestión y disfrutar comiendo. Cuando mastico mi cerebro expulsa endorfinas -la hormona de la felicidad- y convierte la comida en un disfrute. Disfruto con alimentos de primera calidad en casa, y no con un hueso de pollo industrial que me encuentre tirado en la calle.

Desde que Germán y Carla aparecieron por La Garbancita Ecológica con la dieta natural de Natuka, todas las quincenas llevo a Nerea para reponer nuestra despensa de comida congelada.

Felices saludos perrunos de Lola.

Nerea Hernández
Ilustración Pamela Ydiart

Iniciemos un proyecto de Resíduos Cero

La gestión de residuos urbanos en Madrid se realiza mediante procesos que permiten obtener el máximo beneficio económico a las empresas privadas implicadas. No se cumple la legislación vigente (Ley 22/2011 de residuos y suelos contaminados) puesto que se realizan procesos que emiten sustancias peligrosas para la salud de las personas y el medio ambiente. Los residuos de Madrid capital y Arganda del Rey (cerca de un millón trescientas mil toneladas/año) se tratan conjuntamente en el complejo de Valdemingómez donde existen 3 plantas de separación, tres vertederos (uno de ellos en fase de desgasificación), una incineradora de residuos para producir energía eléctrica, una planta para compostaje, dos plantas de biometanización y una incineradora de gas de vertedero y de biometanización para producir energía eléctrica.

La jerarquía de residuos: incluida en la Ley mencionada establece que, estos, se deben gestionar con el siguiente orden de más a menos prioridad: reducir, reutilizar, reciclar, valorizar energéticamente (si está justificado para conseguir un mejor resultado medioambiental global) y eliminar en vertedero. Sin embargo, en Valdemingómez la jerarquía no se tiene en cuenta. Las dos opciones prioritarias (reducir y reutilizar) se ignoran. En cuanto a las otras, se recicla un 25 % de los residuos, se incinera un 20 % y se deposita en vertedero el otro 50 %. Sin embargo, las cifras de reciclado que aporta la Dirección General de Valdemingómez en su memoria anual de 2012 no son convincentes porque una buena parte de la materia orgánica se utiliza para biometanización en lugar de para compostaje, y las tortas resultantes no se compostan.

De las cerca de doscientas cincuenta mil toneladas de residuos que se incineran al año unas sesenta mil son plásticos y la incineración de estos emite sustancias altamente tóxicas que en su mayor parte no se controlan, por ejemplo butadieno, benceno, benzopireno, naftaleno, fenantreno, estireno, tolueno, ftalatos, metales pesados, cianida de hidrógeno, isocianatos, bisfenol, dioxinas bromadas, hidrógeno bromado, dioxinas cloradas, etc.

Deficiencias, amenazas e ilegalidades: Por ser una instalación ya existente en el momento de la tramitación de las Autorizaciones Ambientales Integradas, la Comunidad de Madrid no exigió a la planta de incineración de residuos de Las Lomas situada en Valdemingómez una evaluación de impacto ambiental, a pesar de que incineran 8 veces más residuos (casi 800 toneladas/día) que los que en la Ley de Impacto Ambiental de la Comunidad de Madrid establece como límite (100 toneladas/día) para que sea obligatoria una Evaluación de Impacto Ambiental por el procedimiento ordinario.

Estos hechos causan alarma, ya que de construirse hoy en día la incineradora de residuos sería exigida la evaluación de impacto ambiental. La falta de esta evaluación supone de relieve que no se ha realizado un estudio para identificar las sustancias que se emiten y, consecuentemente, no existen medidas específicas de control de esas sustancias para garantizar la seguridad de las personas y del medio ambiente.

sigue

Por otra parte en, Valdemingómez no se ha realizado una evaluación de las repercusiones ambientales teniendo en cuenta por un lado la acumulación con otros proyectos y por otro, que se trata de un área con gran densidad demográfica (este requerimiento lo establece la Directiva 97/11/CE del Consejo de 3 de marzo de 1997).

Aunque el complejo de Valdemingómez está constituido por varias instalaciones, en realidad es una única instalación ya que todas las plantas que lo componen se encuentran muy próximas y realizan actividades relacionadas entre sí (el concepto de instalación lo explica así la Ley 16/2002 de Prevención y Control Integrados de la Contaminación en el apartado de Definiciones). Bajo su criterio, la Comunidad de Madrid otorga a cada planta una autorización separada. Por tanto, las emisiones permitidas a todas las plantas, superan ampliamente las que se permitirían si fuera considerada como una única instalación. Este exceso de emisiones peligrosas concentradas en una zona representa una situación grave.

Otro aspecto de preocupación es que la Comunidad de Madrid esté tramitando actualmente la Autorización Ambiental Integrada de la planta de biometanización de La Paloma. La actividad de esta planta no es una prioridad ya que la materia orgánica se debe dedicar a compostaje aerobio. Se produce gas de biometanización y se incinera para producir energía eléctrica lo que tiene un resultado medioambiental muy negativo debido a la acumulación de las emisiones peligrosas de biometanización e incineración. Una alternativa sería depurarlo para su incorporación a la red gasista pero no es este el objetivo de la planta, ya que, de los 19 millones de metros cúbicos normales de gas de biometanización que se producen en Valdemingómez cada año, sólo se depura un millón para incorporarlo a la red gasista.

Evaluación de los daños

Madrid capital apenas sufre los efectos de la gestión del complejo de Valdemingómez que se encuentra situado en la zona sur. En esta zona, el 30 % del tiempo anual son calmas de modo que las emisiones afectan principalmente al entorno inmediato (radio de 4-5 km), es decir a la Cañada Real y al ensanche de Vallecas. También afectan a Rivas Vaciamadrid, puesto que durante un 25 % del tiempo anual los vientos soplan hacia el noreste, a Perales del Río, Getafe y Pinto porque durante un 17 % del tiempo anual el viento sopla hacia el suroeste. Y a Vallecas debido a que, durante casi un 9 % del tiempo anual, el viento sopla hacia el norte.

Existe bastante bibliografía internacional sobre la toxicidad de las emisiones de los vertederos y la incineración de residuos. Por efecto de los vertederos se han descubierto patologías como bajo peso de los niños al nacer, niños nacidos muertos, anomalías congénitas, cáncer de vejiga y de otros tipos de cáncer incluidos el de cerebro e hígado, defectos del tubo neural y defectos cardíacos y defectos vasculares. En cuanto a los efectos de las incineraciones, los resultados de un estudio realizado en España por investigadores del Instituto de Salud Carlos III, ponen de relieve que, en un radio de 5 km alrededor de incineradoras e instalaciones para la recuperación o eliminación de residuos peligrosos, se produce mortalidad en exceso por cáncer en el total de la población (1,06), siendo esta cifra más alta en la población residente en la vecindad de las incineradoras (1,09). El estudio revela un exceso de tumores de pleura (1,71), estómago (1,18), hígado (1,18), riñón (1,14), ovario (1,14), pulmón (1,10), leucemia (1,10), colon-recto (1,08) y vejiga (1,08).También son relevantes los estudios realizados en Inglaterra sobre patologías producidas en la proximidad de incineradoras y otras fuentes de emisiones, que establecen que los niños con dirección de nacimiento y fallecimiento a menos de 5 km de las fuentes de emisiones tuvieron un riesgo

sigue

dos veces más alto de contraer cáncer infantil que los niños cuyas familias vivían alejadas de las fuentes de emisiones. Los estudios realizados en Inglaterra señalan al butadieno (producido por incineración del polietileno y las gomas) como precursor del cáncer infantil.

Estrategia Residuos Cero en una economía circular

La situación actual es lamentable, pero se ve luz al final del túnel. Después de años de espera, algunas ciudades europeas pioneras han puesto en marcha proyectos municipales de Residuos Cero (Capannori, Argentona, Vrhnika). La Comisión Europea ha remitido en julio de 2015 al Parlamento Europeo, al Consejo, al Comité Económico y Social Europeo y al Comité de las Regiones un comunicado que recoge las bases para el desarrollo de un programa de Residuos Cero para Europa dentro de la Economía Circular. Una "economía circular" mantiene el valor añadido de los productos el mayor tiempo posible y excluye los residuos. Funciona reteniendo los recursos en la economía cuando un producto ha llegado al final de su vida, de modo que puedan continuar utilizándose con provecho una y otra vez para crear más valor. La Estrategia Residuos Cero pone freno a la gestión de los residuos basada en la "economía lineal" que se fundamenta en la hipótesis de la abundancia, disponibilidad, facilidad de obtención y eliminación barata de los recursos.

La economía circular

La Economía Circular «diseña» residuos e incluye la innovación en toda la cadena de valor, en lugar de basarse solamente en soluciones adoptadas al final de la vida útil de un producto. He aquí algunos ejemplos:

PLANO DE VALDEMINGOMEZ

- reducción de la cantidad de materiales necesarios para la prestación de un servicio concreto (aligeramiento del peso).
- alargamiento de la vida útil de los productos (durabilidad).
- reducción del consumo de energía y de materiales en las fases de producción y de uso (eficiencia).
- reducción del uso de materiales peligrosos o difíciles de reciclar en productos y procesos de producción (sustitución).
- creación de mercados para materias primas secundarias (recicladas) basados en normas, en la contratación pública, etc.
- diseño de productos que sean más fáciles de mantener, reparar, actualizar, reelaborar o reciclar (diseño ecológico).
- desarrollo a este respecto de los servicios necesarios para los consumidores (servicios de mantenimiento y reparación, etc.).
- incentivación a la reducción de residuos y a la separación de alta calidad por parte de los consumidores;
- incentivación de los sistemas de separación y recogida que reduzcan al mínimo los costes de reciclado y reutilización.
- facilitar la agrupación de actividades para impedir que los subproductos se conviertan en residuos (simbiosis industrial).
- estímulo de la oferta a los consumidores de una gama de opciones mejor y más amplia a través de servicios de al-

sigue

quiler, préstamo o uso compartido como alternativa a la propiedad de los productos, al tiempo que se salvaguardan sus intereses (en lo que respecta a los costes, protección, a la información, cláusulas contractuales, aspectos de seguro, etc.).

- Impulso de las ventajas económicas, sociales y medioambientales de una mejor gestión de los residuos municipales, por la Comisión Europea:

- impulsar la reutilización y el reciclado de los residuos municipales para que, en 2030 se llegue al 70 %;

- aumentar para 2030 la tasa de reciclado de los residuos de envases hasta el 80 %, fijándose como objetivos intermedios el 60 % para 2020 y el 70 % para 2025, adoptándose además objetivos para materiales específicos;

- prohibir para 2025 el depósito en vertederos de los plásticos, metales, papel y cartón reciclables y de los residuos biodegradables; los Estados miembros se esforzarán por eliminar la práctica totalidad de los depósitos en vertederos para 2030;

- continuar fomentando el desarrollo de mercados de materias primas secundarias de alta calidad, incluida la evaluación del valor añadido de los criterios de final del vertido para determinados materiales; y

- aclarar el método de cálculo de materiales reciclados para garantizar un nivel elevado de reciclado de alta calidad.

Europa ha hecho importantes progresos en la conversión de los residuos en un recurso y en la promoción de formas sostenibles de gestión de los mismos, como el reciclado. Sin embargo, las actuaciones varían considerablemente entre unos Estados miembros y otros. Seis Estados miembros han eliminado ya eficazmente el depósito en vertederos de los residuos municipales, reduciéndolo desde el 90% a menos del 5 % en los últimos 20 años y alcanzando tasas de reciclado del 85 % en determinadas regiones. En otros Estados miembros sigue depositándose en vertederos más del 90% de los residuos y se recicla menos del 5 %.

Muchas regiones españolas se encuentran en esta última situación. Sin ir más lejos es lo que ocurre en las Mancomunidades del Este, del Sur y del Norte de Madrid. En Valdemingómez, como hemos visto, se recicla en torno al 20 % cifra muy baja. Gran parte del problema reside en la ineficacia de las Administraciones Autonómicas y Locales para abordar los temas de gestión de residuos. Por poner un ejemplo, los planes de prevención (reducción) que son la base de los programas de residuos cero tenían que haber sido elaborados por las Comunidades Autónomas y los Ayuntamientos antes de diciembre de 2013 y no lo han hecho.

sigue

¿Qué podemos hacer?

Sin participación de las Administraciones es más difícil desarrollar un proyecto completo de residuos cero. Sin embargo, a través de la participación ciudadana y la colaboración municipal se pueden iniciar de manera humilde estos proyectos. Con una buena separación en los hogares y una buena recogida domiciliaria o traslado al punto limpio se puede reciclar mucho más y mejor. La materia orgánica se puede utilizar para compostaje doméstico o grupos de vecinos. Con máquinas de compostaje o instalaciones se puede hacer para comunidades o municipios. Es posible abrir centros de reutilización para recogida de ropa, electrodomésticos, mobiliario, que se pueden reparar, si es necesario para su venta a precios asequibles. Esto puede dar lugar a actividades más especializadas de reparación de muebles, tapicería, costura, electrodomésticos. Se puede instalar en los municipios tiendas de venta a granel sin perder la trazabilidad y los ingredientes de los productos, tiendas de pañales reutilizables, estaciones de recarga auto-servicio para el suministro de leche. También se puede hacer una campaña de consumo de agua del grifo en lugar de mineral embotellada, de supresión de cubiertos y platos desechables, distribución de bolsas de tela, recogida de tapones de corcho, etc. Se puede iniciar la recogida domiciliaria o traslado a los puntos limpios de botellas y duquesas de cristal enteras para que pequeñas empresas inicien negocios de limpieza, clasificación y retorno de envases a distribuidores y empresas. Las tintas y pegamentos de las etiquetas deben ser ecológicos y los pegamentos solubles al agua, como la goma arábiga. Las prácticas citadas pueden reducir en gran medida los envases y materiales que desechamos y ahorrar una gran cantidad de energía que se emplea para fundir el vidrio.

LA CUESTIÓN PRINCIPAL ES EMPEZAR YA EN TODAS PARTES PUES LAS INSTRUCCIONES EUROPEAS BÁSICAS SOBRE RESIDUOS CERO, LAS ESTRATEGIAS DE RESIDUOS CERO DE OTROS PAÍSES Y LA EXPERIENCIA DE PROYECTOS PILOTO YA SE ENCUENTRAN DISPONIBLES.

Fernando Palacios
MNCN (Museo Nacional de Ciencias Naturales) yCSIC (Consejo Superior de Investigaciones Científicas)

Manifiesto sobre el Real Decreto de Autoconsumo

Aportaciones críticas de Som Energía (octubre 2015)

La aprobación del RD 900/2015 (*http://boe.es/boe/dias/2015/10/10/pdfs/BOE-A-2015-10927.pdf*), supone una **nueva barrera al autoconsumo.** Som lo que sembrem queremos hacer una recopilación de las opiniones, análisis y reflexiones que han surgido en las últimas semanas y que nos parecen destacables.

Esta nueva regulación va en contra del modelo de desarrollo de las energías renovables por el que nosotros trabajamos: distribuido, eficiente y con un papel activo de la ciudadanía.

En lugar de favorecer la autoproducción, en medio de la situación de crisis climática en la que nos encontramos, crea un peaje al sol que frena el acceso a un recurso al alcance de todos. Este impuesto es una penalización por el hecho de que dejaríamos de pagar una parte de la factura de electricidad si pudiéramos generar parte de nuestra energía en casa.

Pero además, sigue creando una situación de incertidumbre porque deja al aire la aplicación de este peaje para las instalaciones de menos de 10 kW (las adecuadas para un uso doméstico). De esta forma pueden afirmar que las familias no pagan (parte) del peaje pero se olvidan de decir "¡Por ahora!"

¿Quién nos asegura que no cambien las reglas del juego una vez el partido ya ha comenzado? Como bien sabemos, no sería la primera vez.

Los siguientes artículos ayudarán a entender mejor la situación:

- Entrevista a Jorge Morales de Labra sobre cómo afecta el RD a una familia con una instalación solar. (video: https://goo.gl/266HYp
- Actualización: 10 claves para entender el Real Decreto de Autoconsumo (Frederic Andreu, Solartradex), análisis técnico del nuevo decreto. (*http://goo.gl/Zxr9p*)
- Nou RD Autoconsum, més lluny de la transició energètica (Pep Salas, Smartgrid *http://goo.gl/vdzpcW*).
- El Real Decreto anti-Autoconsumo ya es oficial. ¿Y ahora, qué? (Dani Pérez Holtrop *http://goo.gl/gcOS9a*), cómo impulsar el autoconsumo
- Crónica de un nefasto proyecto para regular el autoconsumo (Manuel Castillo, Marta Victoria e Iñigo Ramiro, Observatorio Crítico de la Energía *http://observatoriocriticodelaenergia.org/?p=2072*), recopilación de hechos previos a la publicación del decreto.
- Autoconsumo: Un Real Decreto de usar y tirar (Fundación Renovables *http://goo.gl/yDuk7q*) Decreto persigue proteger los ingresos de las eléctricas
- Autoconsumo: Guía para no perderse (Mario Sánchez-Herrero, Ecooo. *http://goo.gl/GtcTO3*) rebate los argumentos contra el autoconsumo.
- Clamor popular contra el decreto de Autoconsumo porque impone el impuesto al sol (Greenpeace, *http://goo.gl/6yV8UG*).
- Un Real Decreto contra el autoabastecimiento energético (Jorge Morales de Labra, http://goo.gl/LqqbNN).
- Las siete trabas del Gobierno para castigar el autoconsumo eléctrico (http://goo.gl/rKmRQI).

sigue

Animamos a firmar el Manifiesto promovido por la Plataforma por un Nuevo Modelo Energético de la cual formamos parte.

Manifiesto para pedir la derogación del nuevo Decreto

El autoconsumo eléctrico es un derecho cívico y un instrumento clave a la hora de crear un nuevo modelo energético sostenible que nos permita hacer frente a la realidad del cambio climático. El autoconsumo contribuye a reducir la dependencia energética del exterior -que en el caso del Estado español es del 86%- y genera energía eléctrica de forma descentralizada y respetuosa con el medio ambiente. Por otro lado, incrementa la eficiencia energética, mejora la competitividad de las empresas, crea empleo y fomenta la economía local; además, es una herramienta que, en manos de la Administración Pública, puede paliar la pobreza energética. Mucho más cuando, a día de hoy, no requiere de ninguna subvención pública para desarrollarse en nuestro país.

Por estas razones y por la necesidad de democratizar la energía, tal y como recoge la propuesta de Unión Energética de la Comisión Europea, cualquier normativa reguladora del autoconsumo debería tener como principal objetivo favorecerlo y, por lo tanto, inspirarse en las mejores prácticas disponibles a nivel internacional.

Desde las Administraciones municipales, provinciales y autonómicas no debemos ni podemos permanecer ajenos a este cambio. Las administraciones públicas territoriales son las más cercanas a la ciudadanía, y por ello las primeras que deben desempeñar un papel ejemplarizante e informativo: son gestoras de un enorme patrimonio que tiene unos costes crecientes en materia de energía. Costes que, en muchas ocasiones, adolecen de una gestión inadecuada. Existe un gran potencial de generar ahorros importantes, que pueden destinarse a fines sociales, especialmente a la impulsión de medidas contra la pobreza energética. Por tanto, debemos utilizar todos los recursos a nuestra disposición para garantizar, dentro del marco de nuestras competencias, una transición ordenada hacia un modelo energético limpio y sostenible.

Por todo ello, [el/la abajo firmante], en representación de [administración], solicita la derogación del Real Decreto 900/2015 de 9 de octubre, por el que se establece la regulación de las condiciones administrativas, técnicas y económicas de las modalidades de suministro de energía eléctrica con autoconsumo y de producción con autoconsumo para que sea modificado íntegramente considerando las mejores prácticas disponibles e insta a abrir un proceso participativo de redacción, con la máxima urgencia, de una normativa realmente favorable al desarrollo del autoconsumo que permita a la sociedad en su conjunto disfrutar de sus beneficios económicos, ambientales y sociales, teniendo en cuenta las consideraciones de los diferentes agentes afectados por esta normativa.

Descarga el manifiesto: http://www.nuevomodeloenergetico.org/pgs2/files/2514/4526/5731/Manifiesto_municipios.doc

Tres maneras de curar: Alopatía, Homeopatía y Biomedicina

Los fenómenos de la salud, la enfermedad y la curación (o la muerte) se explican desde tres grandes conceptos biológicos: la Alopatía, la Homeopatía y la Biomedicina.

Estos conceptos difieren en el origen y la naturaleza de las enfermedades, en los tratamientos preconizados y en el arte de mantener la salud. Sin embargo, por fuertes que sean las distinciones y, contrariamente a lo que se cree generalmente, estas tres escuelas no son antagónicas sino complementarias. Llegan -en sus aplicaciones- a tiempos diferentes de la enfermedad, y cubren, por sus prácticas reunidas, el conjunto de las necesidades sanitarias.

Alopatía

Es la forma más clásica de la medicina. Se ha vuelto oficial por su aspecto científico. Se basa en el estudio de la enfermedad local considerada como "mal en sí". La terapia, conforme a este estudio, es esencialmente represiva de los síntomas. Los medios de acción son, a menudo, remedios violentos, experimentalmente eficaces, pero peligrosos por su toxicidad. La química moderna ha puesto la Alopatía bajo su tutela. Las claves de este método son: diagnóstico y elección del remedio. Esta medicina no trata la causa profunda del mal, sino los efectos (o síntomas) de éste. Actúa en la superficie y no pretende ir más allá. Su "Etiología" permanece -haga lo que haga- fuertemente tintada de "sintomatología". La "teoría microbiana de las agresiones" constituye una de sus bases doctrinales.

La Alopatía ignora o no le da ninguna importancia a las fuerzas de la autodefensa orgánica y de la auto-curación. Engaña al enfermo haciéndole creer que está curado, permitiéndole continuar los errores de vida que le han causado el mal.

La causa humoral subsiste siempre, con lo que aparecen las recaídas y las transferencias mórbidas con agravaciones sucesivas (funcionales, lesionales) hasta el desfallecimiento de la "fuerza vital" y la aparición de las enfermedades centrípetas (las del 3er grado). El organismo renuncia poco a poco a sus esfuerzos de liberación explosiva (trastornos emuntoriales de forma centrífuga, factores de la autocuración).

Deja instalarse profundamente a las sobrecargas (metabolitos) que afectan a los órganos más nobles: médula ósea, células sanguíneas, centros nerviosos (enfermedades centrípetas, acompañadas de lesiones profundas, bien localizadas a menudo irreversibles, cáncer, leucemia, esclerosis en placas, etc...).

Las consecuencias de la terapéutica alopática son graves. He aquí las más importantes: población siempre mejor curada (según la óptica oficial) pero sin dejar de estar enfermos; desarrollo sin fin del arsenal farmacéutico y de los centros hospitalarios-quirúrgicos, y riesgo creciente de ver el tesoro nacional perderse en la cueva cada vez más profunda de la Seguridad Social.

La alopatía -a pesar de las faltas que nacen de sus abusos- no es completamente inútil. Al contrario, es indispensable. Si no existiera habría que inventarla. Su lugar es el de la urgencia y los casos excepcionales que representan las grandes dolencias, los desbordamientos microbianos (mantenidos inútilmente), las lesiones importantes (poniendo la vida del paciente en peligro), los accidentes, etc... Esto representa alrededor de un 20% de los casos.

Fuera de este dominio bien delimitado, la alopatía debería estar prohibida, porque es peligrosa por la toxicidad de sus remedios, perjudicial para los individuos y nefasta para la raza humana.

Todo alópata que utiliza venenos medicamentarios en los casos benignos, debería ser llevado a los tribunales en nombre de la salud, por uso abusivo de remedios

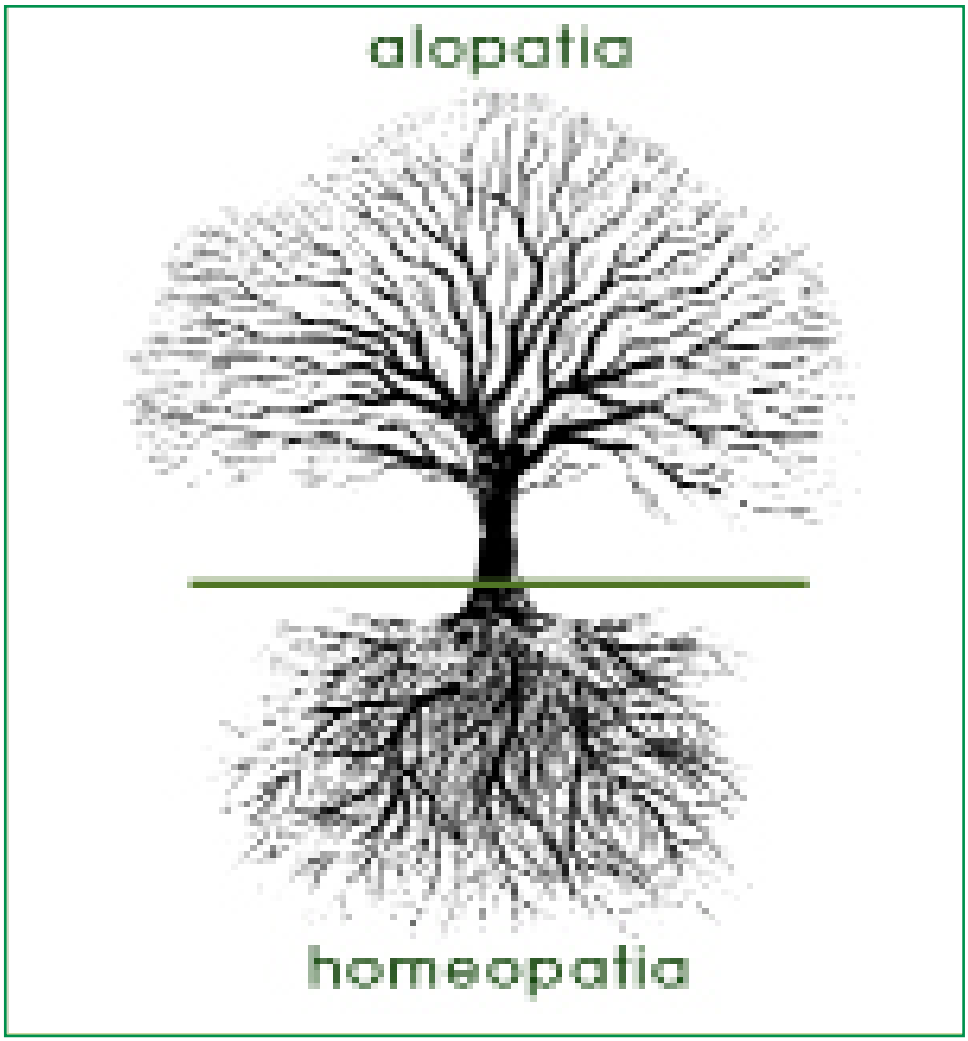
sigue

químicos peligrosos. El ejercicio abusivo de la quimioterapia, tal como es practicada corrientemente, debería ser severamente reprimido. No existe todavía una ley, pero debería ser propuesta en el parlamento.

Homeopatía

Este segundo método ha nacido de los abusos de la Alopatía. Un médico, Samuel Hahnemann, espantado por las consecuencias de la quimioterapia, buscó y encontró un medio terapéutico menos agresivo diluyendo casi al infinito los medicamentos habituales y eligiéndolos de entre las drogas que, en fuertes dosis, provocan el mal que queremos desarraigar. Estos remedios son aplicados después de un estudio minucioso de la enfermedad vista a través del enfermo, de su temperamento, de su constitución mórbida, etc...

Se puede decir que la Homeopatía ha alcanzado el fin de su fundador: no supone prácticamente peligro alguno. ¿Pero es eficaz? En nuestra opinión, sus medios son débiles y, a veces, inoperantes. Pretenden, demasiado a menudo, mejoras y las fluctuaciones de los estados mórbidos que oscilan naturalmente, yendo hacia lo mejor por simple modificación accidental del terreno humoral.



El reproche más severo que se puede dirigir a la Homeopatía es ser una medicina antisintomática. A pesar de sus promesas y de sus drenajes, no afecta al mal profundo y se contenta con la reparación local de tipo alopático. Sin embargo, tal como es, la Homeopatía -por su "no violencia" terapéutica- tiene un lugar en nuestro triángulo médico. Este lugar es en el que la Alopatía no puede intervenir mientras que la Biomedicina está impedida para hacerlo. Tales situaciones se encuentran en los encamados, los ancianos, las enfermedades en los muy jóvenes o en los muy viejos, etc...

Ello representa alrededor del 30% de los casos.

Las dos formas de medicina -Alopatía y Homeopatía- no poseen un método de higiene. La Alopatía dispone de un método simplista, dirigido a la "Teoría microbiana de las agresiones", que se resume en algunas técnicas de esterilización y de vacunación que no ofrecen protección constante y, sobre todo, no desarrollan las inmunidades naturales de las que disponen los animales que viven en contacto con la naturaleza. Es, en nuestra opinión, una grave carencia.

Biomedicina

Biomedicina es la medicina clínica basada en los principios de las ciencias naturales: biología, biofísica, bioquímica, etc. (Diccionario R.A.E.). Es la tercera escuela y no es, como las precedentes, estrictamente médica.

sigue

El Biomédico es, ante todo, higienista por vocación y terapeuta solamente por accidente y se interesa por todas las condiciones sociológicas y políticas que influyen en la Salud.

Se puede concebir un "Biomédico-agricultor", un "Biomédico-arquitecto", un "Biomédico-instructor", un "Biomédico-ingeniero", un "Biomédico-político", etc...

La Biomedicina es un arte de vivir conforme a las leyes naturales. Da a todas las funciones sociales un sentido nuevo, más humano, no sometido al dominio del contexto económico de producción y consumo. Todo Biomédico, cualquiera que sea su lugar en la sociedad, se identifica por conformar sus actos a las necesidades fisiológicas fundamentales del ser humano y por sus esfuerzos para restituir a éste último a su entorno natural que una civilización técnica extrema pone cada vez más en peligro (polución, desnaturalización de los alimentos, etc...).

La Biomedicina, en el plano médico-higiénico, es seguramente la más antigua enseñanza del mundo. Se remonta a los sacerdotes del Alto Egipto y a los médicos de la antigua China. Como testimonian documentos 10.000 años antes de J.C., se mantenían en las Indias congresos médicos donde las artes menores

sigue

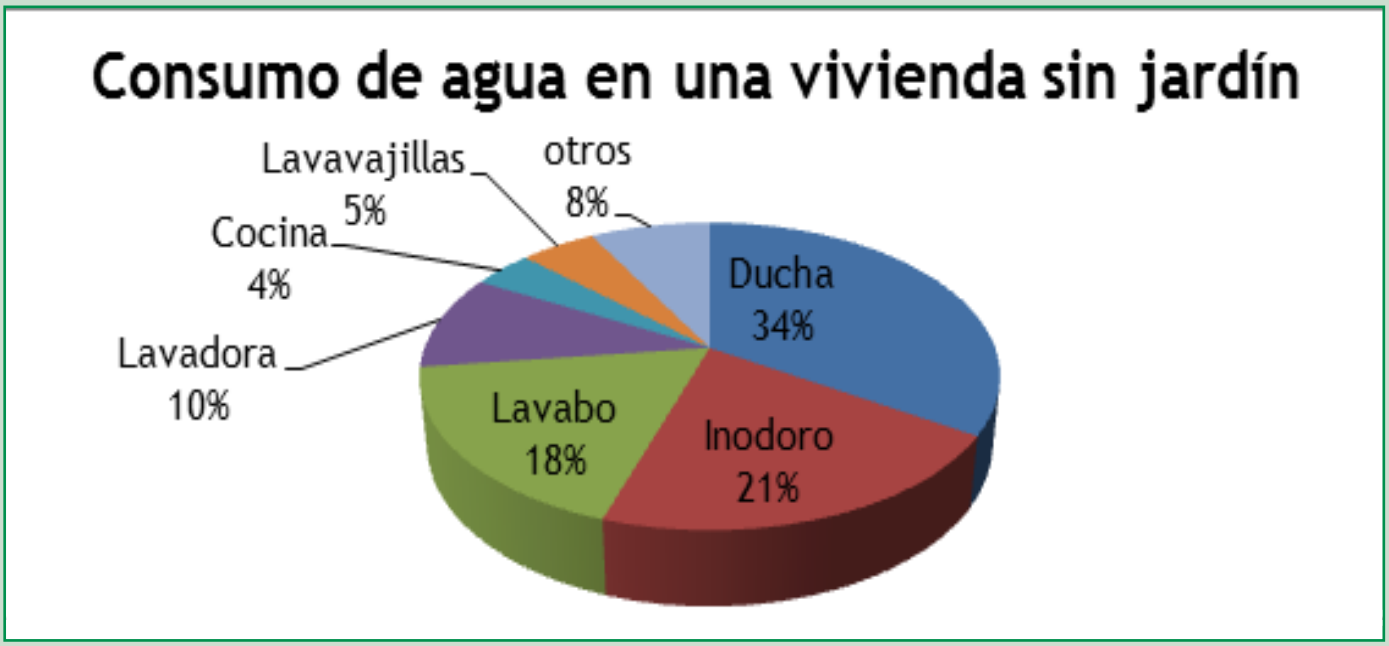
estaban representadas por las drogas y el bisturí y las artes mayores por técnicas biomédicas (baños, plantas, alimentos, ejercicios, rayos, fluidos, etc.). Hipócrates aprendió medicina en la Isla de Cos, centro Biomédico de la época.

La Biomedicina difiere de la Alopatía y la Homeopatía porque su estudio nos lleva a las leyes de la Salud, y no las de la enfermedad.

La Biomedicina afirma que el hombre sano que sabe conservar su salud mediante las reglas de la vida no cae enfermo. La fuerza vital que hay en nosotros lucha contra los desórdenes orgánicos de una manera inteligente. Es posible recobrar la salud perdida con el esfuerzo de la auto-curación. El enfermo se cura él mismo mejor que con cualquier intervención extraña. Detrás del enfermo, está el hombre sano.

Michel Stéfan.
La Biblia de la Salud. Tomo 1 *http://issuu.com/michelstephan/docs/la_biblia_de_la_salud*

Trata la cisterna con cariño, no desperdicies agua



¿sabias que...?

EL GASTO DEL INODORO ES MUY GRANDE. VARÍA DESDE 6 A 12 LITROS DEPENDIENDO DEL TIPO DE CISTERNA.

BUENAS PRÁCTICAS EN EL USO DIARIO DEL AGUA:

- Cierra el gripo después de lavarte las manos, no lo dejes goteando.
- No utilices el inodoro como cubo de basura.
- Descarga el agua de la cisterna sólo cuando sea necesario.
- Si ves un grifo abierto sin motivo, ciérralo.
- Un grifo que gotea consume diariamente unos 30 litros de agua.

EL AGUA NO ES UN RECURSO INAGOTABLE. NO LA DERROCHES ¡¡CUIDA LA NATURALEZA COMO ELLA NOS PROTEGE!!

L. Lax

Soberanía alimentaria y derechos de los animales

Denis

11 Nov 2015 21:36

Hola, os he descubierto gracias a Radio Bronka de Barcelona. Me parece muy interesante el tema de la soberanía alimentaria. Yo consumo ecológico y de productor local.

Me gustaría hablar de un tema que siempre se olvida, porque el debate se suele centrar en salud y en evitar tóxicos y grandes empresas. Rara vez se habla de evitar la explotación animal, que mata 60 mil millones de animales terrestres para consumo, millones de toneladas de peces, miles de animales en laboratorios, zoos, circos... Éticamente lo encuentro gravísimo, injusto, innecesario y urgente. Además es la causa principal de la contaminación atmosférica, de la destrucción de bosques y selvas...

El veganismo es una postura ético-política que rechaza la explotación animal (lxs humanxs también somos animales), por tanto no consume productos de origen animal ni que hayan sido experimentados en ellos. ¿Porqué los demás animales tienen que ser menos que nosotros? No hay ningún motivo, ningún argumento y ninguna necesidad para considerarlos inferiores. Por tanto yo no los puedo considerar comida de la misma manera que un humano tampoco lo considero comida. Son seres sintientes, tienen intereses y tienen la capacidad de sufrir, gozar, amar, tener frío o calor, etc, por tanto 3 derechos básicos:

- Derecho a la vida.

- Derecho a la libertad.

- Derecho a no ser torturados.

Otro asunto que solemos abordar a medias es el feminismo. El feminismo para mí nunca será completo si es especista (discriminar según la especie), porque no rechaza la explotación de las hembras no-humanas: gallinas "ponedoras" explotadas como máquinas de fabricar huevos, vacas violadas a las que les roban sus hijxs recién nacidxs, cerdas explotadas en jaulas sin poder moverse...

También me gustaría aclarar que el vegetarianismo sólo es un tipo de dieta. La única cosa que comparte con el veganismo es que excluye los cadáveres en el plato y nada más. Pero no rechaza la explotación per se, porque no excluye productos de origen animal. Todos los productos de origen animal incluidos los huevos, lácteos y miel SIGNIFICAN COSIFICACIÓN, EXPLOTACIÓN ANIMAL Y MUERTE: las vacas explotadas para leche son succionadas día y noche para exprimir hasta la última gota de leche que tendría que alimentar a sus hijxs. Son matadas a los 5 años cuando no son "productivas". Sus hijas tendrán el mismo destino que la madre y los hijos macho son enviados directamente al matadero por no ser "útiles" para la industria. Las gallinas también han sido modificadas para producir 30 veces más huevos de lo normal y muchas mueren descalcificadas. Les cortan el pico nada más nacer y sin anestesia. Cuando baja su producción de huevos, con menos de 2 años son enviadas al matadero. Estas injusticias inaceptables pasan en todo tipo de explotaciones: intensivas, extensivas y ecológicas, ya que para los animales no hay diferencia entre unos y otros métodos. Por tanto, vegetarianismo y derechos animales no son compatibles, los productos de origen animal siempre conllevan explotación y muerte.

Gracias por leer estas líneas! Os he escrito porque vuestra propuesta me parece interesante y necesaria. El problema que tenemos los humanos como sociedad es que nos creemos más importantes que el resto de animales y por eso los explotamos en todos los ámbitos de la vida. Por suerte la ética evoluciona aunque sea poco a poco y aunque queda mucho por hacer, temas como la esclavitud, el machismo, el racismo, la LGTBfobia, etc, ya se ven como un problema y se trabaja cada día para educar y erradicarlos. La gran asignatura pendiente es visibilizar el ESPECISMO como el GRAN problema que es y así poder luchar contra él en favor de los derechos de todos los animales, humanos y no-humanos.

GRACIAS, UN ABRAZO DESDE BARCELONA.

SALUD Y LIBERACIÓN ANIMAL.

DENIS.

Jornadas Ecofeministas Soldepaz-Pachakuti

"Mujeres defendiendo los Bienes Comunes para transformar la economía y la sociedad"
27º Encuentro Internacional de Sensibilización Sur-Norte.
Soldepaz-Pachakuti. 29-30/X/15. Gijón

Presentación

Hablaremos de saberes, cuidados y de la manera de educarnos para una movilización esencial que implica valores, posturas éticas, posicionamientos políticos – porque política es todo- y la adopción de actitudes en beneficio de las mayorías y de la Madre Tierra.

"El hambre y las enfermedades que azotan al mundo, son la cara más viva de los horrores de esta civilización patriarcal y sus instituciones, cuyas ideologías han controlado y controlan los cuerpos y pensamientos de los seres humanos, sus creencias y sus conocimientos, sus deseos y sus sueños, sus alegrías y sus dolores, su alimentación y su vestimenta, su salud o enfermedad, sus ideas y sus sueños, en fin, que controla la vida, principalmente la de las mujeres".

"El debate sobre los bienes comunes tiene que ver con el rumbo que está tomando el proyecto capitalista que lo hace cada vez más peligroso para la subsistencia de la vida humana y la vida del planeta. Nos alerta del peligro de las privatizaciones y el recrudecimiento de la exclusión de la gran mayoría de seres humanos a los elementos que posibilitan la vida, como el agua, la tierra, el aire, los mares, los bosques, las plantas, las semillas; y los elementos por medio de los cuales la vida se manifiesta, como las culturas, el arte, la sabiduría y el conocimiento, las tecnologías, las prácticas, las relaciones que construimos con el entorno." (Dice Angélica Schenerock).

Las mujeres soportamos trabas de todo tipo para disponer del conocimiento como bien común y no somos reconocidas como productoras de conocimientos, aunque los producimos a montones. Menor nivel de escolaridad, menor poder adquisitivo para comprar libros, computadoras e internet, tiempo y bienestar reducido por la carga laboral en el hogar. Somos las más pobres entre los pobres.

Desigualdad que habremos de cambiar, para que seamos nosotras y nuestras vidas bien común en sociedades y culturas, para que nuestros cuerpos y nuestras vidas sean objeto de cuidado universal y sujeto de acción individual y colectiva en la dirección que determinemos para que no nos maten.... no podemos, no queremos dejar de comentarlo... esta sociedad machista y violenta es responsable del asesinato de cientos, miles de nosotras...

Esperamos que estas jornadas nos inquieten, nos motiven, nos reten a repensar los bienes comunes desde la perspectiva de las mujeres, asturianas, del estado español... latinonamericanas, con sus espacios de rebeldías teóricas y prácticas, resistencias, para transformar esta civilización basada en la depredación.

Hay tarea, ojalá haya disfrute también de los saberes, con Mónica, Pilar, Liliana, Nines, Daniela, Ángeles, Bea, Gloria, Ángela y Mayerli, con La Caracola y con todas vosotras y todos vosotros.

sigue

Alimentación, Responsabilidad Compartida y Ecoomía del Bien Común

Alimentarse no es lo mismo que comer. La primera parte de la segunda Jornada de mujeres y defensa de los bienes comunes la constituyó un taller sobre alimentación saludable donde la escuela del bien común estuvo en el centro.

Pilar Galindo, de la cooperativa la Garbancita Ecológica, lo impartió. El derecho humano básico a la alimentación sana fue desmenuzado. La Constitución española no contempla ese derecho, pero el estado español ha firmado "todos los protocolos" internacionales.

Si la alimentación es la base de la salud, la nuestra y la de otros, también es la base de la enfermedad. También enferman los ecosistemas cuando el equilibrio se disloca. La naturaleza está fuera de nosotros pero también nos habita: 100 billones de microorganismos constituyen nuestro ecosistema interno y forman parte de nuestro sistema inmunológico. Cuidar de esta biodiversidad para que ella cuide de nuestro cuerpo. Ese es el secreto. La alimentación industrializada, mercantilizada y globalizada, al servicio del negocio de las grandes corporaciones, nos enferma.

Aprendimos a distinguir entre los nutrientes de Baja Calidad y Enfermantes, hidratos de carbono blancos refinados sin vitaminas ni fibras, pero usados masiva e industrialmente, o proteínas animales en exceso procesadas en demasía o grasas saturadas de utilización industrial, y los nutrientes de Alta Calidad y Saludables y llenos de Vitalidad, en frutas y verduras abundantes, en legumbres, en grasas de calidad ... para llegar al concepto de Soberanía Alimentaria, en que el derecho de los pueblos a la alimentación sana, se defiende y se construye. Pilar nos contó cómo construyen hábitos alimentarios saludables para desarrollar consumo responsable y economía del Bien Común en la cooperativa La Garbancita Ecológica.

Se realizó un trabajo en grupos con la Pirámide de Alimentos, Actividad Física y Afectos, una pirámide de hábitos saludables que ha evolucionado incluyendo otras dos dimensiones además de alimentación: en vez de deporte, ejercicio físico –actividad en sentido amplio-, y en vez de emociones, afectos –con un significado relacional y colectivo-. Esta pirámide tridimensional, elaborada por el Grupo de Alimentación Responsable en la Escuela de La Garbancita, cada miércoles se convierte en herramienta de trabajo para las niñas y niños que participan en "Visita a La Garbancita. Excursión a la autogestión". Otras herramientas pedagógicas son: el Taller de los Sentidos para investigar sabores, olores y texturas de las frutas y verduras crudas; aprender haciendo el Trabajo del Consumo Responsable, en un diálogo intergeneracional de procesado de alimentos y preparación de pedidos; empoderar el Trabado de Cuidados en la preparación y presentación del desayuno ecológico que degustarán luego con sus compañeros de clase y maestr@s.

sigue

En los grupos, se mezclaron personas de mediana edad y jóvenes, intentamos colocarnos en la piel de los niños y niñas y ver si sus hábitos actuales eran con la pirámide boca arriba o boca abajo. Ese juego –distanciándose de uno mismo- ayudó a reflexionar sobre la propia práctica y la tensión entre lo que decimos y lo que hacemos. Las reflexiones colectivas removieron el "no se puede hacer nada" avanzando la conciencia de que "sí se puede" cambiar, de forma progresiva, para cuidarnos y cuidar el planeta.

Concluyó el taller con la idea de que una buena alimentación combina: salud, economía, energías, medio ambiente, soberanía, cercanía, frescura, vitalidad, biodiversidad, responsabilidad compartida entre el campo y la ciudad y entre mujeres y hombres. La producción agroecológica campesina es una alternativa válida, afecta muy bien a la vida del suelo, de las plantas, de los animales y a nuestras buenas vidas.

El manifiesto "contra la guerra, el hambre y las migraciones masivas", firmado también por Pachakuti con motivo del día mundial de la alimentación agroecológica el pasado 16-O, resume buena parte de las propuestas alternativas a la mala alimentación propiciada por el capitalismo. El médico-cirujano Jorge Molina, del Pueblo indígena Saraguro de Ecuador, completó aspectos de la buena alimentación para prevenir enfermedades de forma muy efectiva.

Para más información

http://www.pachakuti.org/textos/sensibilizacion/bienes-comunes-muyeres/programa-bienes-comunes.html

Pilar Galindo, Colectivo Feminista Las Garbancitas

La Solfónica y las Euromarchas dan el cante en Bruselas

La gran manifestación en Bruselas, el sábado 17 de octubre de 2015, reivindicó «una Unión Europea al servicio de las personas» y culminó un mes de marchas y manifestaciones por Europa.

La Solfónica convocó a músicos de toda Europa. Voces e instrumentistas de diferentes países se unieron para expresar el rechazo a las actuales políticas de la Unión Europea, porque supeditan la democracia a la codicia de los mercados; anteponen el pago de una deuda ilegítima, generada en su origen por los bancos, a cualquier gasto social; niegan el derecho democrático de los pueblos a decidir su futuro; permiten la existencia en su territorio de paraísos fiscales para la evasión y el fraude, y promueven el Tratado Transatlántico de Comercio e Inversión (TTIP) que vacía de contenido la democracia y privatiza servicios básicos, como la sanidad, la educación y el agua.

Se interpretaron dos canciones que son símbolos de lucha contra las dictaduras, y el himno de la UE, cantado a pie de calle, para manifestar con él que solo una Europa de la ciudadanía puede romper el avance de la codicia, la exclusión y el enfrentamiento entre los pueblos de Europa:

Grândola Vila Morena, canción de José Afonso que marcó el comienzo de la Revolución de los Claveles en Portugal, el 25 de abril de 1974, hoy un símbolo universal de fraternidad y de rechazo de la dictadura.

Tis dikeosinis ilie noité (Της δικαιοσύνης ήλιε νοητέ), poema de Odysseas Elytis musicalizado por Mikis Theodorakis, himno de la lucha contra la dictadura de la Junta de los Coroneles en Grecia (1967-1974), para expresar nuestro apoyo al pueblo griego y reivindicar el derecho de todos los pueblos a decidir democráticamente.

Himno a la Alegría (An die Freude), de Ludwig van Beethoven (extracto), para reivindicar desde la calle que la solidaridad de los pueblos europeos es el único camino.

También una adaptación en protesta contra el TTIP de People's song (Les Miserables).

La Solfónica ofreció un concierto a los refugiados que viven en el campamento Maximilien en la tarde del viernes 16 de octubre. Un concierto abierto para todos los amantes de la música para arropar a los recién llegados, pero sobre todo, un concierto que dijo alto y claro que en nuestra Europa todas las personas son bienvenidas.

En una acogedora buhardilla del edificio del Centro Galego de Bruxelas "La Tentation" nos reunimos varios coros y músic@s para ensayar las canciones que interpretaríamos por la tarde. Una maravillosa experiencia, muchas voces entremezclándose y un idioma común, la música.

La manifestación comenzó en la plaza de Luxemburgo, donde estuvimos concentrados previamente. Durante el recorrido estuvimos coreando las consignas contra las políticas de austeridad, contra el TTIP, la gestión de la situación de miles de refugiados, de las instituciones europeas, en francés, alemán, inglés, español... que se oían a nuestro alrededor.

Nos adelantamos a la manifestación para poder llegar a la Plaza de la Moneda y recibirla cantando.

¡OTRA EUROPA ES POSIBLE!

La Solfónica

www.solfonica.wordpress.com

Día Mundial de la Alimentación Agroecológica

Contra la guerra, la pobreza y las migraciones masivas

Cada 16 de octubre desde 1981, la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) conmemora el Día Mundial de la Alimentación. Un año antes, la Asamblea General de Naciones Unidas (resolución 35/70-1980) consideró que "la alimentación es un requisito para la supervivencia y el bienestar de la humanidad y una necesidad humana fundamental".

En las últimas 3 décadas, el objetivo declarado por la FAO es "promover la solidaridad de la sociedad y los gobiernos en la lucha contra el hambre, la desnutrición y la pobreza". Este año el lema es "Protección Social y Agricultura para romper el ciclo de la pobreza rural".

Sin embargo, la FAO tiene una identidad bifacética. Se fundó en 1945 durante la instauración del nuevo orden capitalista en el mundo bipolar surgido tras la II Guerra Mundial (Bretton Woods-1944). Aunque se propone luchar contra la inseguridad alimentaria que afecta al 20% de la humanidad, lo hace en alianza con el Fondo Monetario Internacional y el Banco Mundial, lo que la convierte en el brazo técnico del "libre comercio" de alimentos.

Sus políticas se ocupan, fundamentalmente, de remover los obstáculos para el desarrollo de una agricultura y alimentación mundial mercantilizada e industrializada. Dicho de otra manera, contribuye a la marginación de la cultura campesina, a las migraciones masivas provocadas por la industrialización del campo y al crecimiento de la pobreza en las grandes urbes de los países empobrecidos. Desde la defensa formal de la Seguridad Alimentaria, promueve una agricultura y ganadería industrial para el mercado global dependientes de químicos, transgénicos, maquinaria y energía y fomenta un patrón alimentario basado en azúcar refinado, harinas blancas industriales, grasas trans y proteína animal abundante y barata.

La inseguridad alimentaria no sólo consiste en hambre y enfermedades por la escasez de alimentos, sino también en enfermedades alimentarias e inmunológicas por el exceso de comida procesada y los tóxicos que ingerimos en nuestra alimentación cotidiana.

El actual (des)orden alimentario internacional agrava -en lugar de resolver- los problemas que denuncia y es responsable de la desprotección social, la pobreza rural y la degradación de una alimentación cada vez menos nutritiva, más procesada, más viajada y más contaminante. Este desorden promueve políticas sociales, agrarias y ambientales paliativas de final de cañería. Terapias que agravan la enfermedad y empeoran al paciente. Se subvenciona la destrucción de recursos alimentarios para favorecer la concentración y la globalización del agronegocio propiciando el despoblamiento del campo y las migraciones forzosas.

Más allá de las declaraciones para la galería, las políticas agrarias y alimentarias de la FAO fomentan el empobrecimiento de los suelos, la pérdida de biodiversidad, la contaminación de aguas, aire y tierras, el cambio climático, el acaparamiento de grandes territorios (sobre todo de África) por multinacionales del agronegocio, el hambre en los países empobrecidos y la obesidad y otras enfermedades alimentarias en los países ricos y las economías emergentes.

Crecen las víctimas de la inseguridad alimentaria: 1000 millones de personas con hambre y desnutrición y 1500 millones de personas víctimas de las pandemias producidas por la industrialización de la agricultura y la alimentación causante de sobrepeso y obesidad, factores principales de riesgo en enfermedades cardiovasculares, diabetes, síndrome metabólico, cáncer, alergias, trastornos del aparato locomotor, inmunodeficiencias y alteraciones psicosociales. Estas enfermedades se

sigue

ceban en la población con menores recursos y conocimientos alimentarios. Con la excusa de la falta de alimentos, las mismas multinacionales responsables del hambre y los gobiernos cómplices promocionan los transgénicos, la ganadería industrial y la producción masiva de frutas y verduras de alta precisión y en invernaderos. La inseguridad alimentaria crece fundamentalmente entre las mujeres, l@s niñ@s y los grupos sociales más desfavorecidos que también son víctimas de un mercado de trabajo que les deja sin empleo, sin vivienda y de las guerras para el control geoestratégico de energía y recursos naturales.

A nivel mundial, la FAO, el FMI y el BM, y, a nivel continental, la Europa del Euro y la Política Agraria Común, cuestionan todas las medidas de protección alimentaria, social y ambiental que limiten la circulación de capitales y la concentración de tierras, recursos agrícolas y alimentarios en manos de los grandes. El Acuerdo de Libre Comercio entre la UE y EEUU (TTIP) es una nueva edición de esta conspiración contra los Derechos Humanos y los límites de la naturaleza. Crece la cifra de hambrientos y obesos con la especialización de los alimentos básicos y los insumos agrícolas y las multinacionales de semillas, fertilizantes y distribución de productos agrarios y comida basura, incrementan sus beneficios.

No podrían hacerlo sin nuestra colaboración. Si nuestro consumo procede de alimentos industriales globalizados y de marcas blancas en grandes superficies, además de lesionar nuestra salud, cooperamos con el aumento del hambre en el mundo. Las multinacionales alimentarias han conseguido controlar la oferta de alimentos, modificar los hábitos de consumo de la población y condicionar la regulación del sistema de producción, circulación y consumo de alimentos y la malnutrición, a favor de la alimentación industrializada y procesada.

Sólo una minoría de consumidor@s adquirimos alimentos ecológicos, de temporada y procedencia local. Si queremos formar parte de la solución, debemos: A) cambiar nuestras pautas alimentarias, adecuándolas a los alimentos ecológicos de temporada y cercanía; B) crear cultura alimentaria agroecológica, nutricional y de cuidados, y transmitirla a la sociedad, especialmente al medio escolar; C) emprender cooperativas innovadoras de responsabilidad compartida entre productor@s y consumidor@s; d) construir mercados locales y circuitos cortos de distribución para facilitar a la población el acceso a verdaderos alimentos ecológicos; e) reducir la huella ecológica y cerrar la brecha cultural y metabólica entre el campo y la ciudad.

Buena alimentación es sinónimo de alimentación agroecológica. Para erradicar la pobreza rural y garantizar la seguridad y la soberanía alimentaria, hay que defender la agricultura familiar agroecológica desde el consumo responsable. Una verdadera protección social requiere garantizar y promover la agricultura campesina agroecológica desde l@s consumidor@s y los poderes públicos.

Todos los días del año hay que apostar por una dieta abundante en frutas y hortalizas ecológicas de temporada y cercanía, pan integral biológico (con levadura madre) y legumbres, reduciendo el consumo de carne, sal, azúcar, alimentos refinados y procesados y bebidas carbonatadas. Este compromiso es condición necesaria - aunque no suficiente- para una alimentación saludable y suficiente para todas las personas y todos los pueblos.

sigue

El Consumo Responsable Agroecólogico no puede crecer sin educación alimentaria en nutrición, agroecología y hábitos saludables. Frente al mercado global, agricultur@s agroecológic@s y consumidor@s responsables construimos redes de distribución y cultura promoviendo la vitalidad de los alimentos frescos de temporada con precios justos para l@s agricultor@s y asequibles para las mayorías sociales. La alimentación, parte fundamental del trabajo de cuidados, debe ser compartida por hombres y mujeres, repartiendo el trabajo de cuidados en el ámbito doméstico y en la sociedad.

Hacemos un llamamiento a apoyar a esta campaña por el día de la Alimentación Agroecológica 2015.

Alimentación Responsable Agroecológica para luchar contra la guerra, la pobreza y las migraciones masivas.

www.lagarbancitaecologica.org

ADHESIONES:

Para adhesiones, escribir a: lacestabasica@lagarbancitaecologica.org

- La Garbancita Ecológica, Cooperativa de Consumo Responsable Agroecológico
- Fernando Valdepeñas – Coordinador de CRA (Centro de Resiliencia de Aranjuez)
- Colectivo Ecofeminista Las Garbancitas
- Ecoagricultor@s de Murcia, EDEMUR
- CGT. Servicios Centrales – Atocha. Ministerio de Agricultura, Medio Ambiente y Alimentación
- Asociación Cultural Candela
- Labranza Toledana
- GAK de Rota
- GAK Huerta Digna Pepinera
- Sociedad Española de Agricultura Ecológica (SEAE)
- GAK Sector 3
- GAK Alcorcón
- GAK Alcalá
- GAK Vallecas
- GAK Vicálvaro
- GAK CAES
- Esencia Rural (Toledo)
- Asociación Cultural LoQueSomos
- Agrupación PCE de Alcorcón
- Zocamiñoca, Cooperativa de consumo responsábel e consciente
- Soldepaz-Pachakuti
- SerDoulas
- Asociación Vida Sana
- Acción Social Sindical Internacionalista ASSI

Consejo Rector de L.G.

Exigencias de la Plataforma de Afectad@s por la Hipoteca

La Plataforma de Afectad@s por la Hipoteca (PAH) ha anunciado que el Derecho a la Vivienda entra en Campaña para las Elecciones Generales del 20 de Diciembre de 2015, con el título: "Exigencias PAH".

Con esta campaña, la PAH promueve la inclusión en los programas electorales de las medidas necesarias para hacer efectivo el Derecho a la Vivienda y abordar la emergencia habitacional en la que seguimos inmersos. La campaña "Exigencias PAH", interpela directamente a los partidos que se presentan a las elecciones para que se posicionen y asuman el compromiso de garantizar el Derecho a la Vivienda que consagra la Constitución incluyendo estas medidas en sus programas electorales. Esto supone señalar a los partidos que no lo acepten.

Se trata de una campaña multinivel al contener la interpelación -mediante mociones-a los Ayuntamientos y Parlamentos Autonómicos para que estos se posicionen y, a su vez exijan al nuevo Congreso de los Diputados que se conformará tras el 20 de diciembre, la aplicación de las medidas en materia de vivienda que la ciudadanía organizada reclama.

Tras seis años de intensa actividad de la PAH: a) se han parado miles de desahucios, b) se ha presentado en el Parlamento Español una Iniciativa Legislativa Popular solicitando: "Stop Desahucios, Dación en pago y Alquiler social" que obtuvo más de millón y medio de firmas autentificadas por la Junta Electoral Central (ignoradas por el Gobierno del Partido Popular), c) se han recuperado miles de viviendas vacías a través de la "Obra Social de la PAH", d) se ha creado, en el verano de 2013, la Plataforma de Afectad@s por la Vivienda Pública y Social (PAVPS) como instrumento para la autodefensa de casi 3.000 familias afectadas por la venta de su vivienda social a fondos espectulativos por parte del Instituto de la Vivienda de la Comunidad de Madrid (IVIMA) y, de casi 2.000 familias en la misma situación, esta vez por parte de la Empresa Municipal de la Vivienda (EMVS) dependiente del Ayuntamiento de Madrid, e) se ha perseguido el "Juicio y Castigo" para los culpables de la estafa hipotecaria y los funcionarios públicos -presuntamente prevaricadores-, que la han favorecido con sus injustas resoluciones, f) se ha creado un cauce participativo para multitud de afectad@s por los abusos bancarios a

través de la campaña "Documenta La Estafa" que prepara de forma lenta, pero segura, la tutela judicial efectiva del máximo número de familias víctimas de la alianza para delinquir entre especuladores y políticos.

Como consecuencia del enorme crecimiento de un movimiento social que -protagonizado por miles de afectad@s y cientos de activistas a escala estatal- asumió en sus propias manos la Acción Directa en Defensa del Derecho a una Vivienda Digna, muchos jueces, abogad@s, e intelectuales simpatizantes del movimiento abandonaron su pasividad ante el despojo habitacional de centenares de miles de familias propiciando un verdadero cambio en la percepción social de una violación masiva de los DDHH, hasta ahora impune. Las Leyes autonómicas de Andalucía, País Vasco o Canarias, entre otras iniciativas legales, expresan el poder constituyente de la participación ciudadana contra los abusos de bancos e inmobiliarias y la pasiva arbitrariedad de los poderes públicos ante una de las mayores violaciones de la Constitución desde el inicio del régimen parlamentario en 1978.

sigue

En julio de 2015 , la PAH consiguió la aprobación por unanimidad en el Parlamento de Cataluña de la Iniciativa Legislativa Popular (ILP) Habitatge (Ley 24/2015), lo que supone el primer gran cambio legislativo autonómico en favor del Derecho a la Vivienda empujado directamente por el movimiento popular. El efecto dominó siguió en octubre en Murcia, donde la PAH presentó el texto legislativo catalán para que se adaptase y aprobase en su Asamblea Regional. Valencia, Navarra, Cantabria y Baleares presentaron el pasado 3 noviembre, las Exigencias PAH, de forma coordinada en sus parlamentos regionales.

En Madrid, tras un largo y complejo proceso de contradicciones y debates se han unificado todas las corrientes relevantes de la acción directa por el derecho a la vivienda en una Coordinadora Regional Madrileña de la PAH. El 10 de noviembre esta entidad unitaria, de acuerdo con el resto de PAHs del Estado, presentó en la Puerta del Sol la campaña: "Exigencias PAH". En este presentación se incluyó una moción al Ayuntamiento de Madrid y una recogida de 54.000 firmas para -a través de la iniciativa "Madrid Decide"– propiciar el debate de "Exigencias PAH" en el pleno del Consistorio Madrileño.

Ayuntamientos y parlamentos autonómicos tendrán que responder a la PAH y a toda la opinión pública y posicionarse en contra o a favor de las deudas perpetuas, la estafa hipotecaria, los desahucios, los cortes de suministros básicos y la especulación con las viviendas vacías. En definitiva, tendrán que posicionarse en contra o a favor del cumplimiento de los Derechos Económicos Sociales y Culturales protegidos por la Constitución y por la Declaración Universal de los Derechos Humanos. También tendrán que explicar a la ciudadanía por qué unos parlamentos se comprometen con el Derecho a la Vivienda y otros no, y por qué tienen posiciones diferente a nivel municipal, autonómico o estatal.

Las exigencias de la PAH son medidas de mínimos que buscan garantizar el cumplimiento de las obligaciones de un Estado Social y Democrático de Derecho: vivienda accesible, alquiler asequible y estable, medidas de segunda oportunidad (reestructuraciones y quitas de deuda), anulación de los efectos de las cláusulas abusivas desde su origen, dación en pago retroactiva, servicios básicos garantizados y creación de un Observatorio de la Vivienda. Las "Exigencias PAH" tratan de hacer efectivo -de una vez por todas- el Derecho a la Vivienda consagrado en la Constitución Española, así como el imperio de la Ley, incluyendo al poder financiero y las instituciones del Estado.

Alejandra Jacinto Uranga. Abogada de CAES y de la PAH

Creditos rápidos: problemas exprés

Los consumidores, a la hora de adquirir bienes y servicios, cuentan con diversas opciones; las más comunes son disponer previamente del dinero o a través de préstamos que permiten acceder a bienes de alto coste o no accesibles en ese momento y que pueden ser pagados en cuotas de forma aplazada.

Con la crisis, el sobreendeudamiento familiar y la dificultad de acceso al crédito, han aparecido muchas entidades no financieras o empresas dedicadas a la reunificación de deudas y a la concesión de préstamos de baja cuantía, pero de elevados tipos de interés.

Bajo la premisa "crédito rápido, fácil y sin avales", muchas personas acuden a entidades no bancarias para buscar financiación. Estos préstamos se presentan de forma muy atractiva como una solución fácil y rápida a los problemas económicos o a las necesidades puntuales de efectivo.

El problema surge cuando no se evalúan las posibilidades de pago de estos créditos con intereses muy elevados, condiciones generales de difícil acceso y numerosas comisiones y cargos por impago.

Todo ello, unido a los cortos plazos de devolución, puede conducir a un consumidor sobreendeudado a numerosos problemas para satisfacer el pago de las cuotas y terminar por convertirse en una trampa de ampliaciones, impagos y nuevos préstamos.

Desde ASGECO Confederación queremos poner a disposición de los consumidores y usuarios información sobre las características, condiciones y riesgos de estos préstamos, así como de sus alternativas, para que cuando contraten sus créditos, lo hagan de manera responsable. En la website www.creditosrapidos-problemasexpres.org se puede acceder a una información más detallada.

Definición

Un **préstamo personal** es un producto bancario que permite, como cliente o prestatario, recibir una determinada cantidad de dinero, a cambio del compromiso de devolver dicha cantidad, junto a los intereses correspondientes, mediante pagos periódicos o cuotas. En este tipo de préstamos suele bastar con justificar que se tienen ingresos o una relación de bienes.

Los **créditos al consumo** son créditos que se conceden a un consumidor bajo la forma de pago aplazada, préstamos, apertura de crédito o cualquier medio equivalente de financiación, para satisfacer necesidades personales al margen de su actividad empresarial o profesional y cuyo importe ascienda al menos a 200 euros.

Los **créditos rápidos** son un tipo de crédito al consumo de pequeña cuantía que se conceden sin necesidad de grandes avales o requisitos de solvencia económica. El plazo de devolución es muy corto y su interés muy alto debido a la falta de garantías exigidas.

Los créditos de menos de 200 euros y los concedidos por un particular, fuera de su actividad profesional, no son considerados créditos al consumo y, por tanto, no están regulados como tales.

Características

Las empresas que facilitan créditos rápidos se presentan como la solución para endeudamientos puntuales o financiación para la adquisición de bienes y servicios. Presentan la contratación de un crédito como algo fácil, cuasi frívolo y sin consecuencia alguna.

sigue

El bombardeo publicitario constante de este tipo de productos y facilidades hace que muchos consumidores no se planteen, de manera consciente, todas las características y condiciones que existen, así como tampoco la necesidad de informarse y realizar, una contratación adecuada a sus necesidades.

La contratación de este tipo de créditos, en caso de necesitarlos, debe ser algo puntual y extraordinario y no el sistema de financiación habitual de una familia ni la excusa para no hacer un consumo responsable y adecuado a la capacidad financiera del momento.

Es importante e imprescindible conocer perfectamente las características de estos créditos, ya que parte de los supuestos beneficios o ventajas que ofrecen juegan en contra de los derechos de los consumidores y usuarios, y la letra pequeña de los anuncios o los largos textos referidos a las condiciones en las webs de estas entidades no ayudan precisamente a clarificar los conceptos que el contratante debería conocer.

Algunas características son:

- **Fáciles de conseguir.** Normalmente no se exigen avales, documentación ni acreditar solvencia. En el caso de las entidades bancarias, sí pueden pedir un justificante de ingresos.

- **Concesión rápida.** En ocasiones, incluyen un reloj con cuenta atrás.

- **Las condiciones generales de los contratos no suelen ser accesibles** a menos que sea a través de las webs de las entidades acudiendo a la sección específica. (Puede ser engorroso, pero resulta necesario e imprescindible conocer y evaluar las condiciones del crédito).

- **Aparente flexibilidad en la devolución** del dinero.

- **Se indican claramente y de manera gráfica las cuotas y plazos de devolución.**

- Los préstamos son de **poca cuantía pero con un interés muy alto.**

- **Corto plazo de devolución.**

Hay otras características o particularidades que no son tan conocidas por el usuario:

- Los **tipos de interés** superiores al 30% TAE anual se suelen considerar usura. Los préstamos de muchas de estas entidades no financieras **pueden llegar al 300%** de interés, pudiendo, en caso de impago, triplicarse en la mayoría de los casos.

- **Los intereses** a pagar a veces **quedan disfrazados bajo nombres** a priori **menos identificables** para el consumidor, como "Honorarios".

- **Algunas entidades anuncian un TAE o tipos de interés muy bajos, pero lo calculan de manera quincenal o mensual,** cuando el pago se realiza aplicando un tipo de interés anual.

- **En ocasiones no es posible conocer el detalle del tipo de interés y las cuotas hasta haberlo solicitado** y habien-

sigue

do facilitado los datos personales incluso antes de haber podido descargar las condiciones generales de crédito.

- Además del importe a devolver, **pueden existir diversas comisiones** por cancelación, amortización anticipada, impago, etc...

- **Los préstamos de menos de 200 € no están regulados** y, por tanto, el consumidor se ve indefenso ante eventuales abusos.

- Los "créditos por coche" pueden resultar no ser préstamos, sino **compraventas disfrazadas.**

- **La reunificación de deuda puede conllevar un interés muy alto.**

- Este tipo de préstamos **suelen tener plazos de devolución de préstamos muy cortos,** lo que dificulta la devolución del mismo.

- **Hay 14 días para arrepentirse, pero deberá devolverse el dinero prestado más los intereses generados.**

- **Las tarjetas que se ofertan** con algunos de estos créditos **son líneas de créditos, no tarjeta de crédito.**

- **La comunicación de este tipo de empresas puede resultar costosa** y difícil para el consumidor por tener teléfonos 902, lo que supone un coste extra no tenido en cuenta.

Riesgos

- **El consumidor se ve indefenso ante créditos rápidos de cuantía inferior a 200 euros, al no estar regulados normativamente estos préstamos.**

- **El consumidor puede tener dificultar para encontrar y, por tanto, conocer los términos y condiciones debido a que, en multitud de ocasiones, y no precisamente por casualidad, esta información se encuentra en lugares poco visibles.**

sigue

- **Los anuncios y webs de créditos rápido invitan a los consumidores a contratar préstamos de manera rápida, y en ocasiones poco reflexiva, lo que dificulta la contratación de manera responsable.**

- **Si el consumidor tiene dificultad para asumir una cuota, será aún más complicado afrontar los siguientes plazos, o los intereses por demora.**

- **Las comisiones son siempre aparecen perfectamente indicadas, sino que es necesario acudir a las condiciones generales o al "aviso legal" para conocer su existencia.**

- **La mayoría de las entidades no financieras y los prestamistas particulares no están registrados ni sometidos a la normativa del Banco de España.**

- **No pagar un préstamo rápido puede suponer una deuda mayor, la aplicación de nuevas comisiones o la necesidad de contratar un nuevo préstamo con un tipo de interés de hasta el triple.**

- **Los "créditos rápidos por coche/vivienda/etc." no siempre implican créditos con aval, sino compraventa con opción a recompra. Ante un impago, el usuario puede verse endeudado y sin coche.**

Consejos

- La Tasa Anual Equivalente (TAE) es un indicador fiable y que puede ayudar al consumidor a comparar distintos tipos de créditos.

- Cuidado con las rebajas, ofertas, promociones, ocio y compras compulsivas para las que necesitamos pedir un préstamo; llevan a un descontrol del presupuesto y puede implicar asumir una deuda a la que no se pueda hacer frente.

- La creación de un fondo de emergencia y el ahorro de pequeños gastos superfluos puede evitar la necesidad de adquirir préstamos rápidos.

- Si se tiene necesidad de dinero, es aconsejable evaluar todas las opciones, así como las diferentes alternativas existentes para elegir la más adecuada. Asesorarse e informarse puede suponer una gran ventaja a la hora de conseguir mejores condiciones.

- Es muy aconsejable, por no decir imprescindible, utilizar los distintos simuladores y comparadores que ponen a disposición del usuario distintas páginas webs.

- Si se está en un registro de morosos y se necesita un préstamo, primero se debe consultar la posibilidad de pagarlo, la situación económica familiar y negociar con el banco una reunificación de deuda.

- Acudir a las Asociaciones de Consumidores y Oficinas de Información al Consumidor de los Ayuntamientos para asesorarse antes de contratar un crédito, así como si se necesita información o formular algún tipo de reclamación.

ASGECO (Asociación General de Consumidores)
creditosrapidos-problemasexpres.org

La COP21 de Paris ante una economía de mercado global irreformable

A partir del 30 de noviembre de 2015, 195 países convocados por la ONU intentarán llegar a un acuerdo contra el cambio climático causado por la emisión de gases de efecto invernadero producto de la combustión de gasolina-gasoil, gas y carbón en la agricultura, el transporte y la industria. Esta reunión, la número 20, supera ampliamente el número de países asistentes en 1997 a la cumbre de Kioto a la que sólo asistieron 35 países cuyas emisiones suponían el 11% del total mundial y en la que China y EEUU –responsables (junto con la UE) del 50% de las emisiones- no suscribieron ninguno de los acuerdos. En la Cumbre de París están representados los países responsables del 90% del total de las emisiones y 156 de ellos han presentado propuestas concretas para reducir sus emisiones.

La nota dominante de esta cumbre presentada como "la última oportunidad de evitar una catástrofe climática global" es la resignación ante el cambio climático. El único objetivo es mitigar las catástrofes y adaptarse a ellas. Si se cumplieran los acuerdos, la temperatura de aquí a 2030 aumentaría entre 3 y 4 grados, revisables cada 5 años. El motor del cambio es una revolución energética inconcreta basada en: a) la renuncia a explotar el 80% de las reservas mundiales de carbono, el 50% de las de gas y el 30% de las de petróleo, b) la devaluación de las inversiones en combustibles fósiles (alrededor de 300.000 millones de dólares), c) la valorización de las inversiones en captura y almacenamiento de carbono y d) un Fondo Verde aportado por los países más desarrollados (China no entra) que, a partir de 2020, favorecería la transformación empresarial para conseguir estos objetivos. Todo ello sin mencionar siquiera las energías renovables ni un sistema de sanciones que provocaría el rechazo algunos países, en particular EEUU a la ratificación del acuerdo.

Este acuerdo camina entre despeñaderos como: A) qué estados van a contribuir a ese fondo, B), la transferencia de tecnología entre países que chocaría con la garantía de derechos de propiedad intelectual y C) la posibilidad de que, un sólo país, pueda bloquear el acuerdo.

Toda la izquierda alterglobalizadora se emociona ante la improbable posibilidad de reconciliar el metabolismo de un mundo, enteramente capitalista, con los límites de la naturaleza. La dura realidad nos dice que, con la economía de mercado global en el puesto de mando y los gobiernos democráticos adaptándose a las leyes de los grandes mercaderes internacionales más la colaboración de las instituciones nacionales (estados), regionales (UE), internacionales (FMI, BM, OMC, OCDE, etc) y militares (OTAN), aumenta la libertad de movimientos de las grandes corporaciones a costa de los recursos naturales, los derechos humanos, las libertades democráticas y la soberanía nacional de los estados.

Apoyamos las movilizaciones en torno a la Cumbre de París, sin olvidar que la mayoría de la población ha anudado, a través de un consumismo irresponsable, sus deseos al "siempre más" de un capitalismo global cada vez más destructivo. Ya estamos instalados en las catástrofes alimentarias, climáticas (sequías, huracanes, inundaciones y aumento de temperatura), biológicas (desaparición acelerada de especies), bélicas (millones de refugiados a merced de las olas, los desiertos y el general invierno), migratorias (millones de campesinos arruinados por la competitividad de la agricultura industrial que acapara tierras para producir comida basura, pienso de alto rendimiento para el ganado y biocombustibles para el transporte.

Para reformar la economía global de mercado no podemos dar el poder a los gobiernos cómplices, por acción u omisión, de la catástrofe multilateral y creciente. La utilizad de las instituciones tiene como condición previa y necesaria, la desconexión de la mayoría ciudadana con los hábitos de consumo, transporte y tratamiento de residuos propios de el complejo financiero-biotecnológico-mercantil.

Desde el consumo responsable, apoyamos los postulados de la Via Campesina en defensa de la Agricultura Familiar Agroecólogica, la salida de la alimentación de la OMC y la protección constitucional del Derecho a la Seguridad y la Soberanía Alimentaria de todas las personas y todos los pueblos. La alimentación agroecológica de temporada, cercanía y circuitos cortos, en ciclo cerrado, respetuosa con la fertilidad de la tierra, la biodiversidad y las semillas y especies autóctonas junto a la Estrategia de Residuos Cero, constituyen una verdadera y actual alternativa a las emisiones masivas de gases efecto invernadero, al cambio climático, al hambre, la malnutrición y la mediación abusiva de grandes corporaciones multinacionales que imponen sus fines privados a estados, instituciones, constituciones y ciudadanos.

Acude a la manifestación del 29 de noviembre en Madrid a las 12 horas de Cibeles a Sol.

LA SOBERANÍA ALIMENTARIA, SOLUCIÓN VERDADERA A LA CRISIS CLIMÁTICA GLOBAL

sigue

LA AGROECOLOGÍA CAMPESINA ALIMENTA EL MUNDO Y ENFRÍA LA TIERRA

LA JUSTICIA CLIMÁTICA INCLUYE MIGRANTES, JÓVENES Y MUJERES

POR UN CONSUMO RESPONSABLE AGROECOLÓGICO AUTOGESTIONADO, COOPERATIVO, POPULAR, ECOFEMINISTA Y DE RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

Consejo Rector de La Garbancita

A continuación ofrecemos contenidos y convocatorias de esta movilización contra el cambio climático.

La Coalición Climat 21 (Francia)

A la vez que Francia se prepara para acoger la cumbre de las Naciones Unidas sobre el cambio climático del 30 de noviembre al 11 de diciembre de 2015, más de 130 organizaciones de la sociedad civil, desde sindicatos a asociaciones de solidaridad internacional pasando por organizaciones confesionales, ONG de defensa de derechos humanos, del medioambiente e incluso movimientos sociales han decidido aliarse a través de la Coalition Climat 21.

La Coalition agrupa a más de cien organizaciones y movimientos que, frente a los fracasos sucesivos de los gobiernos en llegar a un acuerdo que responda a los desafíos de la crisis climática, están aprovechando la oportunidad de que la sede de la COP21 esté en París – Le Bourget para lanzar una fuerte dinámica de reuniones y movilizaciones. Sindicatos, ONG ambientalistas y de solidaridad internacional, movimientos sociales, grupos de fe y de jóvenes... tenemos diversas historias y caminos, no estamos siempre de acuerdo, pero estamos seguros de algo: la crisis climática nos afecta a tod@s.

Ya está afectando a los más pobres y pone en peligro lo más importante que tenemos: el medioambiente, nuestras vidas y las estaciones que les dan ritmo. Frente a la pasividad de los responsables políticos, hemos decidido unirnos y organizarnos para ampliar el movimiento para la justicia climática y que su objetivo no sea solo la Cumbre en París, sino un movimiento a través del cual conseguiremos cambios duraderos.

Juntas afirman que estas negociaciones constituyen una etapa necesaria pero no suficiente para luchar contra el desajuste climático y las desigualdades que conlleva, tal y como hemos podido observar estos últimos 20 años. Por eso mismo, estas organizaciones llaman a tod@s para organizarse y movilizarse aprovechando la atención que se dará a la COP21 y así, lanzar un movimiento fuerte y duradero por la justicia climática.

El llamamiento por la justicia climática es también un llamamiento por la justicia de género. Es necesaria una perspectiva feminista para analizar las consecuencias emergentes de la crisis climática.

La sociedad civil, unida, solidaria y siempre movilizada por del clima.

Comunicado de prensa de la Coalición Clima 21 (16/11/15) Paris, Francia

La Coalition Climat 21 y el conjunto de organizaciones que la componen expresan toda su solidaridad a las víctimas y familiares que se vieron afectados por los atentados del 12 de noviembre en Beirut y los del 13 de noviembre en París.

El mundo que siempre hemos defendido no es este. El mundo que defendemos es un mundo de paz, de justicia, de lucha contra las desigualdades y contra los cambios climáticos.

sigue

La lucha por la justicia climática no se detiene. Tenemos el deber de permanecer de pie y continuar la lucha por un planeta justo y habitable para tod@s. Nosotros continuaremos movilizándonos para construir un mundo protegido de las guerras y de las atrocidades y estragos de la crisis climática. Continuaremos promoviendo soluciones y alternativas para luchar contra los cambios climáticos.

Mientras tomamos en cuenta las circunstancias excepcionales, estamos convencid@s que la COP 21 no puede desarrollarse sin la participación ni movilización de la sociedad civil en Francia. De esta forma, ponemos en marcha todos nuestros esfuerzos para que se convoquen en conjunto las movilizaciones que organizamos. En concertación con las autoridades, buscaremos que la seguridad sea garantizada para tod@s.

Reiteramos que esta movilización será mundial: cientos de miles de personas se movilizarán durante las dos semanas de negociaciones de la COP 21 y en París estarán presentes representantes de países del sur así como países del norte. Porque es un problema mundial no haremos caso omiso de estos desafíos.

Fuente: *coalitionclima21.org*

Madrid rumbo a la Cumbre del Clima de París

Manifestación en Madrid. Domingo 29 de noviembre de 2015. De Plaza de Cibeles a Puerta del Sol

El 28 y 29 de noviembre, horas antes de la crucial Cumbre del clima que se celebrará en París, miles de ciudades, desde Sidney hasta Río de Janeiro, albergarán mar-

sigue

chas multitudinarias y acciones ciudadanas que se unirán bajo una misma petición: exigir a los líderes mundiales un acuerdo justo, ambicioso y vinculante que evite las peores consecuencias del cambio climático y acelere la transición hacia un modelo energético 100% renovable.

En Madrid, el 29 de noviembre a las 12 de la mañana, la Marcha mundial por el clima recorrerá la calle de Alcalá, desde Cibeles hasta la Puerta del Sol, donde se realizará una lectura del Manifiesto.

Manifiesto. Frente al cambio climático ¡cambiemos de modelo!

El cambio climático es consecuencia de un modelo de producción y consumo que ha demostrado ser inapropiado para satisfacer las necesidades de muchas personas, pone en riesgo nuestra supervivencia e impacta de manera injusta especialmente a las poblaciones más pobres y vulnerables del mundo.

Sin embargo, es posible cambiar el rumbo y encaminarnos hacia un mundo más habitable, solidario y seguro.

En todo el mundo están surgiendo iniciativas que mejoran nuestra calidad de vida y reducen las emisiones que causan el cambio climático: agricultura sostenible y ecológica, producción y autoconsumo de electricidad renovable, transporte público, peatonal y ciclista, nuevas formas de construir utilizando menos energía...

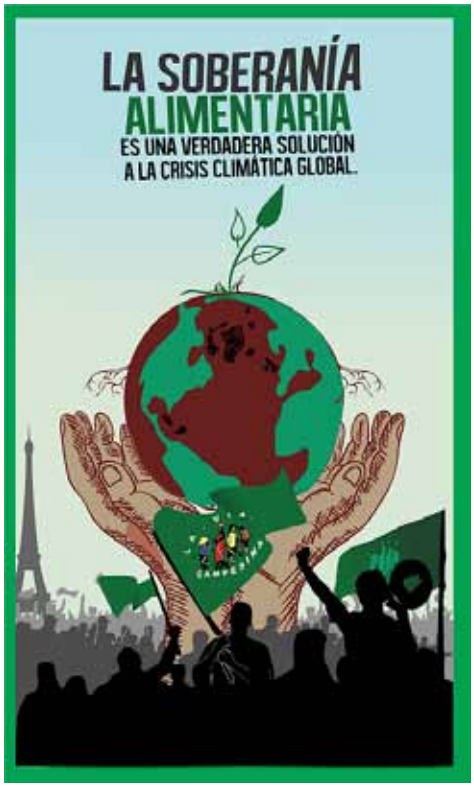
Las soluciones existen, solo falta extenderlas a gran escala y para eso es necesario manifestar con voz alta y clara que las personas demandamos un modelo productivo justo, eficiente y basado en energías renovables, y no el basado en los combustibles fósiles que generan riqueza para unos pocos y nos ponen en peligro a todos. Tampoco sirven falsas soluciones que perpetúan un modelo consumista e impiden impulsar una auténtica transformación del sistema en consonancia con los límites planetarios.

Exigimos a los gobiernos que en la próxima cumbre del clima de París se pongan de acuerdo para defender los intereses de la población facilitando el cambio de modelo, comprometiendo medidas de transición justa que aseguren empleo de calidad, asegurando la protección de los países y personas más vulnerables y librándonos así de las peores consecuencias del cambio climático.

Fuente:*http://alianza-clima.blogspot.com.es*

La Vía Campesina

"La agricultura campesina es una solución verdadera a la crisis climática". Llamado a la Acción de La Vía Campesina ante la COP21 en París



Este año los desastres climáticos han provocado grandes hambrunas, han agudizado la migración y han acelerado el empeoramiento de la condiciones de vida para millones de familias rurales, especialmente mujeres y jóvenes. Mientras que los pequeños agricultores en todo el mundo producen los alimentos que la mayoría de los pueblos consumen, los glaciares se están derritiendo a un ritmo alarmante, muchas especies de plantas y animales están desapareciendo cada día, islas y naciones están siendo invadidas por océanos, los suelos se erosionan, los bosques se incendian y catástrofes como huracanes, tornados, terremotos y tsunamis son el pan de cada día.

El sistema alimentario mundial impuesto por las multinacionales es un fracaso total y uno de los principales causantes de la crisis climática provocada por el

sigue

ser humano. La dependencia en los combustibles fósiles para producir, transformar y transportar comida es responsable de un 44 a un 57 por ciento del total de las emisiones de gas de efecto invernadero. En vez de ofrecer una alimentación para satisfacer las necesidades nutritivas de los pueblos, las multinacionales han aumentado el hambre y los problemas de salud alimenticios, al mismo tiempo han agudizado el acaparamiento de tierras, el desplazamiento rural, la tragedia de la migración involuntaria profundizando una crisis climática que ahora quieren resolver con falsas soluciones vendidas a la ONU.

Más de veinte años después de Río (1992) y de Kyoto (1997), los gobiernos siguen reuniéndose para las Conferencias de las Partes (conocidas como COP) en el CMNUCC (Convención Marco de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático – UNFCCC). Sin embargo, cada vez han fallado en proteger y mejorar los derechos humanos más fundamentales, incluido el derecho a la alimentación, enviando a estas discusiones sobre el clima delegaciones que favorecen los intereses privados en lugar del bienestar público. Los acuerdos y las negociaciones anteriores han deambulado de acuerdos obligatorios o vinculantes hacia simples promesas que nunca se han cumplido. Al mismo tiempo, las multinacionales han afianzado el apoyo político de gobiernos cooptados para imponer sus intereses al interior de las estrategias de base de estos acuerdos. El mercado del carbón, los llamados Mecanismos de Desarrollo Limpio (CDM), REDD y REDD+, las bioenergías y los agrocombustibles así como los paquetes de la agroindustria llamado "sensible al clima" son algunos de las propuestas engañosas sobre la mesa que solamente sirven a los planes ambiciosos del capital. En lugar de solucionar los problemas, estas falsas soluciones solo ayudan a empeorarlos. En lugar de limitar las emisiones, han creado mercados artificiales y oportunidades para que los grandes contaminadores sigan contaminando y han hecho muy poco para reducir los efectos del trastorno climático. Al defender los intereses del capitalismo por medio de la privatización de la naturaleza, las multinacionales están poniendo en peligro la vida de la gente, de los pequeños agricultores, de los campesinos y de las comunidades indígenas quienes dependen de la naturaleza para su existencia.

Hay que enfatizar una y otra vez que por siglos, la agricultura campesina y los sistemas alimentarios locales han demostrado su capacidad de alimentar a los pueblos. De acuerdo al Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente, al Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola, a la FAO y el Relator Especial de la ONU para el derecho a la alimentación, los pequeños campesinos produce hoy día hasta el 80 por ciento de la alimentación de los países no industrializados, que es donde vive gran parte de la población mundial.

Es por esto que La Vía Campesina declara nuevamente que la Soberanía Alimentaria – basada en la agroecología campesina, conocimientos tradicionales, selección, conservación e intercambio de semillas y en el control sobre nuestras tierras, biodiversidad, aguas y territorios – es una solución verdadera, viable y justa a la crisis climática causada principalmente por las multinacionales. Sin embargo, para hacer de la Soberanía Alimentaria una realidad necesitamos cambios estructurales. Entre otras cosas, necesitamos reformas agrarias integrales, adquisición pública de la producción campesina y poner fin a los destructivos tratados de libre comercio (TLCs) promovidos por las multinacionales y el capital financiero. En otras palabras, necesitamos justicia social, económica, política y climática.

En el contexto de la COP21, programada desde el 30 de noviembre al 11 de diciembre de 2015 en París, Francia, los gobiernos prometen que por fin saldrá un "acuerdo universal y legalmente vinculante". Nosotros y nosotras de La Vía Campesina, representando a unos 200 millones de campesinos y campesinas en más de 150 organizaciones campesinas, exigimos durante el COP21, que los gobiernos den prioridad a las necesidades de los pueblos por encima de los intereses de las corporaciones y que busquen acuerdos con soluciones climáticas verdaderas, incluyendo sistemas alimentarios campesinos que enfríen la tierra. Las soluciones presentadas por las corporaciones son falsas y no resolverán la crisis climática. Nuestras soluciones son verdaderas y deben tener prioridad en la agenda y el debate en las Naciones Unidas. Para garantizar que nuestra voz sea escuchada, nos movilizaremos junto a los millones de migrantes, campesinos, trabajadores, estudiantes y luchadores por la justicia climática que estarán en las calles de París.

sigue

Hacemos un llamado a todos los movimientos sociales, organizaciones populares, a la sociedad civil y a los militantes de todo el mundo para que se movilicen frente a la COP21 y vengan a París en masa, pero también con métodos de lucha descentralizados según las condiciones, para que nuestras propuestas avancen y para mostrar nuestra oposición a las soluciones falsas que las multinacionales y el capital financiero han logrado meter en la CMNUCC. Los gobiernos y sus delegaciones han tardado demasiado en lograr soluciones verdaderas y es tiempo de que cumplan con las necesidades y expectativas de los pueblos del mundo. Es la hora de las soluciones verdaderas, es hora de la Soberanía Alimentaria y es hora de poner un fin al secuestro de la CMNUCC de parte de las multinacionales y el capital.

La VC nos movilizamos en las siguientes fechas:

28 de noviembre: Movilizaciones de masas iniciales por la Justicia Climática

5/6 de diciembre: La aldea Global / Feria de Alternativas Populares

9 de diciembre: Día de la Agricultura Campesina y por la Soberanía Alimentaria

12 de diciembre: Acción de masas "La última palabra" por la Justicia Climática y Ambiental

La soberanía alimentaria, solución verdadera a la crisis climática global

La agroecología campesina alimenta el mundo y enfría la tierra

La justicia climática incluye migrantes, jóvenes y mujeres

Fuente: *http://viacampesina.org/*

Varios Autores

Investigación sobre valores cooperativos

En el último trimestre de 2015, la Unión de Cooperativas de Consumidor@s y usuarios de España (UNCCUE) ha realizado un estudio sobre el nivel de compromiso e identidad de sus asociad@s con los valores cooperativos. A finales de Septiembre de 2015 UNCCUE nos envió la siguiente propuesta:

Actuaciones para el fortalecimieento del compromiso y la identidad cooperativa en las cooperativas socias de la Unión Nacional de Cooperativas de Consumidores y Usuarios (UNCCUE)

Las cooperativas necesitan de estudios, diagnósticos, planes de acción y de herramientas concretas de gestión que mejoren su posición competitiva, siempre dentro del marco de la especificidad cooperativa. En este contexto, la intervención con grupos de interés clave como son los Órganos de administración (Consejos Rectores), y trabajadores/as (socios o no) para una mayor implicación e identificación con el hecho cooperativo es patente, ya que esta implicación y compromiso es la base de toda la actividad social y económica en las cooperativas. Esta identidad y compromiso, ha de adaptase a las nuevas realidades y necesidades de los socios consumidores, la competencia, el mercado en crisis/recuperación, etc.

Por este motivo, mediante un plan de investigación como el que se detalla en el siguiente documento, se pretende elaborar un diagnóstico de las acciones llevadas a cabo por las cooperativas para fomentar este compromiso e identidad entre sus socios, trabajadores y miembros del Consejo Rector.

En el siguiente plan se pretende recoger información cualitativa mediante técnicas de investigación como las entrevistas en profundidad, entrevistas grupales o grupos de discusión, permitiendo así recopilar información desde diferentes puntos de vista de la cooperativa.

Mediante el estudio de tres cooperativas: San Crispín, Coop. de San Sebastián y La Garbancita se extraerá la información suficiente para promover entre las cooperativas socias de UNCCUE acciones encaminadas a resolver los problemas vinculados a la identidad y compromiso de los socios y trabajadores con la cooperativa.

El 1 de Octubre, el Consejo Rector de La Garbancita Ecológica envió a setenta cooperativistas y colaboradores activos esta propuesta con la siguiente presentación:

Como sabéis, La Garbancita Ecológica pertenece desde su fundación a UNCUMA (Unión de Cooperativas de Consumidores y Usuarios de Madrid). Nos han propuesto, junto a otras dos cooperativas del estado español, para un estudio cualitativo de la identidad y los valores cooperativos entre las plantillas y las direcciones de las cooperativas. Se trata de un honor que agradecemos, de una oportunidad porque una empresa que realiza análisis sociológicos profesionales nos da una imagen externa de nosotros mismos y también un reto porque nos van a analizar en un periodo en el que las contradicciones latentes durante 5 años por los errores del Consejo Rector en la formación de los equipos profesionales y su gestión, han estallado en una crisis multidimensional que pronto cumplirá un año.

Nos piden 3 cosas:

1) entrevistas individuales cualitativas a 3 miembros de la dirección de la cooperativa; estas entrevistas se producirán, sucesivamente, el próximo lunes 5 de octubre desde las 9 de la mañana y durarán entre 60 y 90 minutos cada una.

2) grupo de discusión con 5 trabajadores en los que hemos incluido a los 5 trabajadores de la plantilla actual que no pertenecen a la dirección; esta reunión se producirá, posiblemente, el próximo lunes 5 de octubre, de 16 a 18:30 minutos en el almacén de la cooperativa.

3) grupo de discusión con 7-8 colaborador@s activ@s. Esta reunión está prevista el jueves 8 de octubre a partir de las 18 horas en las oficinas de la cooperativa (Atocha, 91) y durará entre 2 horas y 2 horas y media.

Te convocamos a este tercer grupo donde no habrá trabajadores ni miembros del Consejo Rector. Sabemos que es un esfuerzo en las agendas apretadas que casi todos tenemos, pero pensamos que merece la pena aprovechar la opor-

sigue

tunidad de ser analizados por una entidad profesional independiente contratada por UNCCUE para realizar el proyecto y, sobre todo, colaborar en el análisis teórico de los obstáculos que dificultan el avance del cooperativismo participativo, democrático y transformador que representa UNCCUE. Por eso estamos con ellos.

Te rogamos nos contestes lo antes posible sobre la posibilidad de tu asistencia a esta reunión.

Un saludo

Como resultado de esta investigación, UNCCUE nos ha remitido el 10 de noviembre un amplio informe cuyas conclusiones adjuntamos a continuación.

Análisis DAFO de La Garbancita Ecológica.

Una de las ventaja de la matriz DAFO, comúnmente utilizada en análisis corporativo, al ser esta clase de diagnósticos un análisis enfocado a consecución de objetivos, puede aplicarse a organizaciones sean cuales sean sus fines. En este caso, se analizarán debilidades (puntos débiles internos potenciales), amenazas (amenazas externas potenciales), fortalezas (puntos fuertes internos potenciales) y oportunidades (oportunidades externas potenciales) enfocadas a la consecución del fin político y los objetivos de transformación social de la Garbancita Agroecológica. Se espera que este diagnóstico pueda servir como herramienta para el diseño de una estrategia corporativa adecuada a las condiciones internas y externas que atraviesa hoy la cooperativa.

Debilidades

- De entre todas las labores de la cooperativa, la "gestión" ocupa un espacio particularmente ambiguo. Se considera más necesaria conforme se avanza en el nivel de compromiso activo pero todos huyen de asumirla o al menos la consideran su ejercicio un "sacrificio" personal más arduo que cualquier otra labor física o intelectual. Quizás el origen de movimiento social de la Garbancita tenga que ver con esta particular concepción de las tareas de gestión (el mencionado en los grupos "aspecto empresarial"), que han afectado básicamente a la supervisión y coordinación laboral así como al área de contabilidad. En la práctica esa labor ha recaído sobre personas que no tenían vocación de ejercerla. Por ello mismo, el desgaste ha sido superior en su ejercicio. Sin embargo, todos los colectivos de la cooperativa son plenamente conscientes de que las labores de gestión son imprescindibles, por lo que es necesario revalorizarlas. Si no es posible, habría que considerarlas funciones explícitamente laborales y remunerarlas, como se remuneran otras labores. Lo que no es recomendable es dejar en el limbo de tierra de nadie o cargar sobre el núcleo duro del Consejo Rector una función que no se desea realizar.

- Lo mismo sucede respecto a los conflictos laborales. Son parte de la función de gestión, derivados de varias circunstancias: el deficiente manejo de los procesos de contratación de personal (ahora asumidos tácitamente por el CR) y la derivación de la gestión de conflictos a la asamblea que puede refrendar, pero que es lenta y reacia a tomar decisiones ejecutivas. Esta gestión se ha mostrado como especialmente tendente al desgaste psicológico de los miembros del CR.

sigue

- Algunos de los miembros del grupo más activo (sobre todo miembros profesionales del CR) se han tornado imprescindibles en gran cantidad de tareas, así como en la supervisión de las mismas y en la dinamización de los grupos de trabajo. Lo que por un lado podría ser presentado como una fortaleza, puede convertirse en una debilidad. La incapacidad de delegar o

de dosificarse es una deriva tradicional de lo que podría conocerse como "el síndrome del militante". La situación, lejos de arreglarse, puede ser más preocupante cuanto más crezca el proyecto y si no se produce la delegación. El personalismo llevará el proyecto a una situación de dependencia de personas con sus correspondientes riesgos el día que las personas que constituyen los pilares fundamentales dejen de poder continuar su función y, si no hay tras de ellos el ansiado relevo, el proyecto puede colapsar.

- El último refugio de la sostenibilidad económica del proyecto no puede seguir siendo el llamamiento a la aportación voluntaria de capital. El proyecto ha de poder mantenerse a sí mismo. La naturaleza política de la Garbancita admite que se recurra a la colaboración circunstancial de aquellos miembros más comprometidos, pero si se repite esta circunstancia con cierta asiduidad, se corre el riesgo de "quemar" a los colaboradores activos y cooperativistas.

- Los procesos de selección debe de compartimentarse y estandarizarse. Se ha empezado a hacer, pero hay que terminar con la posición asistencialista. Como muchas veces se ha reflejado en los grupos y entrevistas, la cooperativa es un proyecto de transformación social, no una entidad asistencial.

- La notoria presencia del factor sentimental en la gestión hace que un solo elemento disruptivo pueda monopolizar el foco de esfuerzo de toda la cooperativa, haciendo que se retiren a un segundo plano otras preocupaciones también fundamentales y más acuciantes para la gestión diaria de la Garbancita.

- Difuminación de las fronteras entre trabajo y militancia. La existencia de categorías distintas lleva al planteamiento de comparaciones que son el germen de potenciales conflictos (la cuestión del tiempo de trabajo y las horas dedicadas parece ser mencionado vagamente por trabajadores y colaboradores activos desde puntos de vista opuestos, y ambos legítimos). Hay que diferenciar las distintas naturalezas del trabajo para no caer en una dinámica de confrontación que pueda dañar a la propia cooperativa. Los trabajadores son trabajadores, los colaboradores son colaboradores. Sus

UNCCUE
consumidores.coop
Unión de Cooperativas de Consumidores y Usuarios de España
73 años
1942-2015

motivaciones son distintas, independientemente de que todos puedan tener una cierta identidad cooperativa.

- La generación de cuadros que permita el futuro relevo generacional del actual CR debe convertirse en una preocupación fundamental de los actuales miembros más activos. La Garbancita solo sobrevivirá como proyecto político si logra transmitir su vocación militante a las siguientes generaciones.

Amenazas

- Contexto de crisis económica y contracción del consumo (incluso del consumo alimentario).

- La falta de cultura alimentaria produce un enquistamiento de posiciones reacias al consumo ecológico. La Garbancita tiene la ardua labor de construir ante un sistema económico y cultural hostil. La labor más importante es prestar atención a la infancia, donde los hábitos alimentarios se forjan (como es el caso del grupo de escuela), para combatir esta amenaza.

- Medio hostil caracterizado por un capitalismo feroz, y una competitividad a

sigue

costa de calidad y justicia distributiva (sobre todo en lo respectivo al trato y salario de trabajadores y productores, que terminan sufriendo el ajuste de los precios).

- Los consumidores flotantes cuya aparición sigue pautas más o menos cíclicas, supone un potencial foco de inestabilidad en los planteamientos de estrategias expansivas.

- Tachai y la cuestión de la suscripción: La tensión entre la difusión del mensaje y la no distribución gratuita. Posibilidad de hacer una versión web gratuita y una en papel pagando. Eso posibilitaría también que el mensaje y la producción de contenidos de la cooperativa pudiera superar las barreras espaciales. Asimismo, si el problema son los costes de edición, con el tiempo será necesario replantearse la edición en papel para sustituirla por la edición on-line. Este hecho podría servir como ejemplo a cooperativas de otros países cuya experiencia sea aún incipiente.

- Aunque ahora se contemple como algo necesario y casi imprescindible, en especial, por parte del CR, una gestión foránea o elemento exterior puede ser un elemento de disrupción de las formas de organización de la Garbancita. Combatir esa posible amenaza externa solo es posible si el puesto no es enteramente externo, sino que es ocupado por alguien que aúne la confiabilidad del CR y de la Asamblea. Alguien que no sea un mero gestor sino que conozca la realidad diaria, los principios, los objetivos y las problemáticas de la Garbancita.

Fortalezas

- Base relativamente estable de consumidores regulares (unos 500).

- Amplio núcleo de colaboradores activos (más de 70).

- Capacidad de llegar a un target de consumidor (consumidores flotantes) inalcanzable por grupos de consumo, que exigen un mayor grado de compromiso inicial.

- Producción propia de contenidos científicos y políticos que ayudan a generar, actualizar y mantener una identidad común en la Garbancita.

- Existencia de un órgano de comunicación y difusión de la producción de contenidos propios y la acción política a través de la edición de la Revista Tachai.

- Adaptación a las nuevas tecnologías, con especial presencia en las redes sociales. En la actualidad cuenta con más de 3600 seguidores en Facebook.

- Función social potenciada por acciones sociales concretas que fortalecen el papel de la Garbancita en la comunidad (intervención con los colegios, actividades con niños de Cañada Real...)

- Alicientes establecidos a la colaboración tanto en trabajo como en capital. Descuentos, que funcionan a la vez como aliciente al consumo de los propios colaboradores o aportadores de capital. Las ratios valoran más el trabajo que el capital, lo cual no está mal, pues responde a los principios socialistas de la Garbancita. Pero descuentos por capital aportado y trabajo no son excluyentes, lo cual también es positivo para fomentar que ambas cosas se presenten en comandita.

- Alto grado de vinculación y comunicación con los productores a través de un espacio de responsabilidad compartida (incluso hay algunos agricultores que son socios de la cooperativa).

- Colaboración con la universidad (prácticas y aportación académica). Así como la participación en congresos y participaciones científicas no solo dan visibilidad a La Garbancita, la dotan de una cierta aura de legitimidad científica muy valorada en el sector agroecológico y de la salud.

- Disposición a una visión autocrítica por parte de todos los distintos colectivos que integran la Garbancita (colaboradores activos, CR, trabajadores...)

- La suma de todo lo expuesto entrelazada es superior a las partes produciendo interesantes sinergias. La Gar-

sigue

bancita supera la noción tradicional de cooperativa de consumo para convertirse en un espacio de confluencia de producción de una cultura agroecológica (prácticas alimentarias, generación de conocimiento, construcción de comunidad, cambio político y generación de empleo).

Oportunidades

- Una de las pocas organizaciones que permite al consumidor "flotante" el acceso al producto agroecológico al margen de las grandes superficies.

- Su tolerancia con los distintos grados de compromisos elimina una barrera que permite alcanzar a más gente y generar, a la larga, una mayor cantidad de masa crítica vinculada al mundo del consumo agroecológico. Eso posibilitará la expansión potencial en el contexto de salida de la crisis en el caso de que empezara a producirse.

- La colaboración con la universidad puede favorecer la generación de cuadros con formación que logren el tan ansiado relevo generacional del actual equipo directivo.

- El trabajo que se realiza en los colegios se puede apoyar no solo con unidades temáticas sino con la propia difusión on-line de la revista, cuyo papel de difusión de conocimiento didáctico alimentario para las familias habría que poner en valor.

- La expansión de la Garbancita, en el caso de que sea efectivamente la mejor estrategia, solo es posible contando con el afianzamiento de los grandes cuerpos de consumidores más volátiles. No es necesario vincular en plenitud a todos los consumidores, puede asumirse que la realidad del compromiso se produce siguiendo una lógica de dos tiempos. En el primero se entra en contacto, en el segundo, una pequeña parte de esas personas, se involucran personalmente en el proyecto. Si no se permite que suceda con naturalidad lo primero y se presiona demasiado, puede no llegar a producirse lo segundo.

- Ahondar en la difusión de los valores cooperativos en las redes a través de la cooperación con otras entidades y el aprovechamiento de esas potenciales sinergias de difusión.

Conclusiones y recomendaciones

- Se ha percibido, en especial en las entrevistas a los miembros del CR, quizás una excesiva recurrencia discursiva a la circunstancialidad de la situación actual. Sin embargo, hay que reconocer que algunos de los problemas no son circunstanciales sino de tipo estructural. El CR, que en la mayor parte de las cuestiones se muestra como más realista que idealista, experi-

sigue

menta, sin embargo, ciertas dificultades en cuanto al reconocimiento de que gran parte de los problemas existentes no tienen una fecha clara de caducidad. Pueden tenerlo la cuestión laboral (el conflicto específico) e incluso la sostenibilidad económica, pero no lo tendrá, seguramente, la saturación y la excesiva dispersión multitarea de los miembros profesionales del CR más implicados, ni las actuales dificultades en la participación activa del resto de cooperativistas, ni las dificultades para la formación de cuadros que aseguren la posibilidad de un relevo generacional que asegure la permanencia del proyecto de la Garbancita a medio-largo plazo.

- Es necesario prestar especial atención a la transición que la Garbancita se dispone a experimentar (nos referimos a asumir finalmente su "dimensión corporativa"). Si bien este giro estratégico de la estructura será bien recibido por aquellos a los que beneficia más directamente y que lo reclaman: CR (descarga de responsabilidades) y trabajadores (descarga de labores de autogestión y coordinación) los que pueden mostrarse más reacios al cambio son, como se mencionaba en el análisis de los grupos, especialmente el núcleo de segundo orden (especialmente colaboradores activos), que en ocasiones pueden mantener una vinculación sentimental con una visión idealista de la organización más alejada, no de las prácticas de trabajo, pero sí de las prácticas de gestión del propio trabajo. Corporativizarse, en lo orgánico, no es sinónimo de dañar la función social ni la organización de una soberanía horizontalizada. Lo que se clama desde los colectivos profesionales es el equivalente a una función ejecutiva. Eso no ha de significar, y así hay que hacérselo ver a los más reacios, que esta separación de poderes quite fuerza o legitimidad al legislativo que sigue residiendo donde la soberanía, en la Asamblea.

- La estrategia general apuntada por los miembros del CR parece orientarse hacia el crecimiento. Quizás no sea el mejor momento para emprender estrategias empresariales expansivas. La estrategia expansiva debería iniciarse cuando se hayan solucionado las cuestiones organizativas y las decisiones tácticas relativas a los conflictos actuales. Si no, la expansión puede convertirse en una huida hacia adelante y concluir en un salto al precipicio. La propia función social de la Garbancita no requiere que la acción se precipite y quizás hay que esperar a un momento en que la reactivación del consumo flotante se reavive y las condiciones económicas sean más favorables. Podría llegar a ser contradictorio plantear el crecimiento en un momento en que ni las circunstancias ambientales ni las circunstancias estructurales no han sido aún resueltas, pues podría suponer una salida táctica a corto plazo que podría abocar a la organización a un posible fracaso estratégico con consecuencias graves a largo plazo. La urgencia de los problemas técnicos no debe de hacer que se pierda la visión estratégica y global.

- Por otra parte, asegurar la base material del sustento del proyecto no es rendirse al capital, es hacerse fuerte contra él y asegurar el devenir del proyecto político de la Garbancita. Aún así el crecimiento, per se, no es la arcadia que traerá la estabilidad, el tamaño también comporta riesgos, sobre todo en gestión, aunque al aumentar la economía de escala se pueden, con una buena gestión, abaratar costes y garantizar a los agricultores la estabilidad que necesitan. El crecimiento, sin embargo, en una organización cooperativa, debe contar con una base de compromiso, que la Garbancita ya posee a nivel de productores, y que debe mantenerse y ampliarse sobre todo a nivel de consumidores regulares. Una estructura que trate de velar por la corresponsabilidad tanto en producción como en consumo no puede confiar en la masa de consumidores flotantes. Aunque estos no deben ser rechazados, no deberían constituir nunca una parte lo bastante grande de la facturación de la Garbancita como para arrojarla a un nivel de incertidumbre inasumible.

- Sin embargo, hay dos claves para no cerrar la puerta a los consumidores no comprometidos o volátiles. El primero es que, en la propia función social de la Garbancita se haya la idea de que la alimentación saludable es un derecho, y existen colectivos que, por diversas circunstancias, no pueden alcanzar el nivel de compromiso que implica una compra

sigue

estable o una implicación mayor (madres lactantes, niños pequeños, personas con enfermedades crónicas o afecciones de tipo alérgico, etc.). Si la Garbancita actuara como los grupos de consumo tradicionales exigiendo un compromiso mínimo a todos los consumidores, estaría privando a estas personas, que quizás son las que más pueden necesitarlo y más acorde es su satisfacción con la función social última de la cooperativa, del ejercicio de este derecho a la alimentación saludable. La segunda clave para mantener la puerta relativamente abierta a los consumidores volátiles es que su consumo implica una puerta abierta al cambio, se está generando un contacto con potencial de cambio. No todos los consumidores volátiles entrarán a formar parte de la cooperativa en calidad de colaboradores pero, con esa puerta abierta, la Garbancita permite el establecimiento de un primer contacto que puede despertar conciencias, al menos de forma potencial. La Garbancita, a través de su principal particularidad, la de ser más que una cooperativa de consumo, todo un movimiento cultural auto-gestionado y abierto a la sociedad, capaz de crecer y de dotar de contenidos a sus propias prácticas trasformadoras, es el instrumento más idóneo para el cumplimiento de sus objetivos últimos a largo plazo. Es por ello que el proyecto no debe cerrarse puertas, porque su potencialidad va más allá del cambio localizado de pautas de consumo, la Garbancita se está convirtiendo en un modelo real de cambio en las relaciones de producción y consumo, de generación colectiva del conocimiento, de consumo responsable y de acción política que, en su dimensión práctica, ya está plantando cara, de hecho, al capitalismo y su sociedad de consumo.

UNCCUE nos invita a dialogar sobre su informe para ayudarnos a diseñar un plan de trabajo que nos permita corregir nuestras debilidades y potenciar nuestras fortalezas. Lo haremos encantad@s y agradecid@s. Pero nos ha parecido oportuno en el final de este terrible 2015, publicar en caliente esta mirada externa sobre La Garbancita para compartirla con nuestros cooperativistas, colaboradores, amigos,… y también ¿por qué no?, con nuestros enemigos.

Cooperativismo y participación. Zocamiñoca. La Coruña

El sábado 17 de octubre de 2015, La Garbancita Ecológica participó en las "Xornadas de Cooperativismo e Autoxestión" organizadas en Coruña por Zocamiñoca, Cooperativa de Consumo Responsable y Consciente, con la colaboración de Sinerxia (Federación de Cooperativas Gallegas).

Nos llamaron para un intercambio fraternal de avances, problemas y alternativas. Durante la mañana y con presencia de otras cooperativas y grupos de consumo gallegos-, abordamos el funcionamiento de las cooperativas Zocamiñoca y La Garbancita y del grupo de consumo autogestionado Aixalda (Barcelona).

Lo hicimos en dos bloques: A) estrategias de participación y comunicación y B) estructura organizativa y acogimiento de nuevas socias. Tras la exposición de cada proyecto hubo muchas preguntas e inquietudes sobre dificultades similares en la comunicación de los valores cooperativos y en la participación de socios y consumidores y en las diferencias organizativas y de gestión entre una empresa social cooperativa y un grupo de consumo sin trabajo profesional.

La autogestión y la participación son diferentes, no sólo por ser empresa o grupo de consumo sino, sobre todo, por el compromiso con el fomento de la alimentación agroecológica en la sociedad. La experiencia de La Garbancita, tras 19 años de creación de grupos de consumo (los 7 últimos ya como cooperativa), nos indica: A) sin gestión profesional es muy difícil conseguir la cantidad, calidad, vitalidad, continuidad, variedad y precio de los alimentos ecológicos necesarias para dar un buen servicio a los consumidores; B) sin gestión profesional es imposible crecer más allá de los límites del tiempo libre de las personas más esforzadas, lo que origina un gran desgaste en ellas por el descompromiso –más o menos justificado- de la mayoría de los consumidores del grupo; C) si no se crece, el grupo se instala en un estadio bipolar. Por un lado, una retórica transformadora (defensa de consumo agroecológico autogestionado y la seguridad y soberanía alimentarias) y, por otro, una práctica corporativa (un grupo de personas ya ha llegado y pone límite a la entrada de nuevos consumidores). La suma de corporativismos sin gestión profesional no puede resolver esta contradicción porque un grupo de consumo es más simple que una coordinadora de grupos y, por lo tanto, el crecimiento de una coordinadora de grupos sin profesionales es más complejo que el crecimiento de un grupo; D) sin gestión profesional es imposible un control responsable en el terreno administrativo-contable, de calidad, vitalidad, trazabilidad e intervención cultural y, menos aún, un desarrollo permanente en estos terrenos; E) la participación es un proceso práctico y teórico, al igual que la adopción de hábitos alimentarios responsables. El grupo de consumidores responsables crece sobre sí mismo mediante una experiencia física, cultural, participativa y comunitaria. El bienestar y la salud orgánica aumentan a la par que el bienestar y la salud campesina, ecológica y social. El avance del compromiso de los consumidores tiene que ver con una variación de sus prioridades. La componente participativa de un grupo de consumo experimenta una ganancia a costa del debilitamiento de la componente individualista del mismo. La participación en el consumo responsable es algo más que recibir y procesar de forma rotativa los alimentos que llegan cada semana. Al integrar construcción de responsabilidad compartida -investigación, elaboración y difusión de cultura alimentaria- lucha contra la inseguridad alimentaria, el cambio climático, el hambre y la comida basura, etc., aparece un proceso muy complejo difícilmente sostenible desde estructuras autogestionadas con trabajo voluntario. Nosotros tardamos más de 10 años en asumir este problema. Al enfrentarnos con la profesionalización, tuvimos una enorme ganancia en este sentido, pero nos aparecieron nuevos y enormes problemas en otros.

sigue

Todos somos necesarios. La utilidad de cualquier forma de producción, distribución, transformación, transporte, cocina, educación, consumo y promoción de alimentos ecológicos es positiva en sí. Ninguna de ellas es superior a otra, sino complementaria. Elegir una fórmula de empresa social autogestionada, con más capacidad para conmutar el conjunto de variables generando una conciencia y una práctica que integre el mayor número de aspectos, es un acto tan libre como elegir cualquier otra fórmula. Pero, a nuestro juicio, es conveniente visualizar y defender los modelos con más fuerza para el avance social de la alimentación agroecológica.

Comprobamos que compartimos muchos valores con Zocamiñoca aunque su recorrido sea más corto que el nuestro. Zocamiñoca cuenta con un numeroso grupo de socias implicadas y recursos para fomentar la participación. Por las jornadas pasamos más de 50 personas que trabajamos con métodos participativos avanzados.

A mediodía degustamos un rico y económico almuerzo compuesto por potaje de garbanzos, empanadillas veganas y postre, realizados por un naciente proyecto de cocina vegana en Coruña.

Por la tarde, las socias de Zocamiñoca tuvieron una reunión interna para profundizar en el análisis de la mañana y explorar nuevas propuestas de organización y participación para asumir los retos del crecimiento de soci@s profundizando en el modelo cooperativo.

Al final del día quedaban muchas preguntas y debates por explorar: ¿cómo resolver la tensión entre un trabajo profesional y el compromiso con la cooperativa con asalariados que no se identifican con el proyecto? ¿Cómo abordar la tarea de la cultura alimentaria en los colegios cercanos para que avancen los hábitos saludables? ¿Cómo hacer crecer la alimentación ecológica para que decrezca la alimentación industrial y globalizada?

Ha sido una experiencia tan agradable y estimulante que queremos reanudarla en cuanto sea posible.

P.Galindo.

La Garbancita se lava la cara

Las tareas preparatorias comenzaban a mitad de septiembre cortando las ramas del árbol que impedían ver bien la fachada y la recogida de palés y desclavado de sus tablas y trayendo palés de Mercamadrid.

El primer encuentro cooperativo fue el lunes 12 de octubre: limpieza de fachada con una máquina de agua a presión, desmontaje de los palés para extraer las tablas, quitarles los clavos y dejarlas listas para limpieza.

El segundo encuentro, el sábado 24 de octubre, comenzamos con el trabajo a fondo de las maderas que servirían para enmarcar la puerta: limpieza de cada tabla con lana de acero y agua con lejía, aplicando una primera capa de tapaporos y una segunda de barniz en tres tonalidades diferentes. Mientras, dimos la primera capa de pintura blanca a la fachada. El domingo 25 de octubre amanecía soleado. Terminamos la tarea de blanqueado de fachada, mientras un equipo pintaba la entrada y la puerta de acceso al local, dándole una mayor luminosidad. La "operación marco" consistía en perfilar la puerta con listones y clavar una a una las tablas pintadas, elaborando un mosaico de madera conformando el marco de la puerta de acceso. Esta tarea requería de cierta maestría y tuvimos que terminar el lunes 26. El domingo 1 de noviembre, aunque con amenaza de lluvia, empezamos con la "operación palets decorativos": tratamiento de los maceteros y palés, saneamiento de la jamba de la puerta y pintura de los logos en fachada. La jornada no fue suficiente

Comienzo (12 octubre)

para terminar la pintura. Fátima dedicó otros dos días más hasta ver finalizada la tarea artística de los logotipos y el rótulo de la puerta. El domingo 8 de noviembre, colocamos los palés y los maceteros en la fachada. Terminamos el domingo 15 de noviembre, con la colocación del rótulo sobre la puerta de acceso y la tabla pintada de negro pizarra sobre los contadores. El miércoles 18 de noviembre ya anunciábamos que comenzaba la temporada de naranjas en la cooperativa. En casi todas las jornadas disfrutamos de una merienda saludable o de una rica comida elaborada por vari@s colaborador@s asistentes.

Cenita rica (12 octubre)

Este proyecto ha sido posible gracias el papel dinamizador y profesional de tres personas: Lluvia (arquitecta y diseñadora de la fachada), Diego (nuestro "jefe de obra", responsable de los trabajos más especializados y de la coordinación de los colaboradores en la ejecución de todas las fases de la remodelación) y Fátima (estudiante de Bellas Artes y artista grafitera). Y, cómo no, esta fachada no hubiese visto la luz sin la colaboración de las 25 personas diferentes entre 12 y 80 años que han participado en alguna de las fases de lavado de la cara de La Garbancita. Gracias a tod@s por hacerlo posible.

sigue

Terminando el enlucido (24 octubre)

Nuestra grafitera (1 noviembre)

Clavando los palets (8 noviembre)

Diversas tareas bricolage (25 octubre)

Poniendo palabras en los palets (1 noviembre)

Empoderando trabajo de cuidados (25 nov.)

La memoria necesaria.
Juanjo Anaya.
14 canciones. 10€

Este trabajo pretende ser una modesta aportación a la recuperación de la Memoria Histórica a través de la música popular, internacionalista. Es un proyecto que nace desde el cooperativismo, grabado en los estudios de CARAMBOLO, una Cooperativa Andaluza que se crea para apoyar a autor@s y cantantes dedicad@s a la música popular, transformadora, que está expulsada de los circuitos "comerciales" como parte de un proceso de auténtica censura para evitar la toma de conciencia a través de las músicas reivindicativas. COOP57 financió este proyecto cooperativo.

1. COPLERAS DEL PRISIONERO. Armando Tejada (letra) y Horacio Guarany (música)

2. EN LA PLAZA DE MI PUEBLO. Popular

3. Te Recuerdo Amanda. Victor Jara (letra y música)

4. HASTA SIEMPRE COMANDANTE. Carlos Puebla (letra y música)

5. VENEZUELA. Pablo Herrero y Jose Luis Armenteros.

6. A DESALAMBRAR. Daniel Viglietti.

7. CANCIÓN PARA MI AMÉRICA. Daniel Viglietti.

8. YO TE NOMBRO LIBERTAD. Paul Eluard (letra). Gian Franco Pagliaro (música)

9. VERDE, BLANCA Y VERDE (LA VERDIBLANCA). Carlos Cano.

10. CHÁMAME A CUBA. Combatientes argentinos en el penal de Rawson.

11. EL NECIO. Silvio Rodriguez.

12. CANCIÓN CON TODOS. Armando Tejada (letra) y César Isella (música).

13. JUAN SIN TIERRA. Victor Jara.

14. EL PASO DEL ABRO (AY, CARMELA). Popular.

Vértigo.
Despacito y buena letra.
23 canciones. 3€

Originalidad, equilibrio, buen gusto, innovación... esto es parte de lo que podemos encontrarnos en el álbum Vértigo, tercer trabajo del grupo Despacito y Buenaletra.

Después de Yammin (2003) y Umildá (2007), el grupo getafense innova en un trabajo que mezcla el Hip Hop habitual con melodías flamencas y Reggae.

El disco se compone de veintitrés canciones donde predominan letras con un marcado mensaje social, denunciando las injusticias del mundo que nos rodea. Aún así, también comprobaremos que tienen cabida temas para lucimiento personal del Dj y, además, hay espacio para algún que otro solo de guitarra española muy refrescante.

Mención especial merecen las rimas de los temas Vértigo y La balada del euribor, que, como ya se ha dicho antes, denuncian con talento situaciones de injusticia social que, desgraciadamente, se encuentran a la orden del día en la actualidad.

Así mismo, cabe destacar que estos amigos no dejan de lado sus raíces y le dedican la quinta pista del álbum a Getafe, dónde ofrecen una visión muy personal de la ciudad del sur de Madrid.

Por último, descubrir una faceta, para muchos desconocida, de compañeros de luchas y reivindicaciones, puede resultar, en este disco, más que interesante.

1. Vértigo
2. Me estoy quitando
3. Yo no soy racista
4. Getafe
5. Rasca y gana
6. Tu primo concejal.
7. Global
8. Llamame al trabajo
9. Conchabaos
10. Vertigo 2
11. La fábrica
12. Arroz
13. Playa
14. La voz
15. Balada del Euribor
16. Toro
17. Inflama
18. Ya se ha dicho antes
19. One Life
20. Palabras
21. Vives para producir
22. Amor
23. Ama

Regalos útiles, sanos y divertidos

PIRÁMIDE "ALIMENTOS, EJERCICIO FÍSICO Y AFECTOS".

Grupo Alimentación Responsable en la Escuela.

Hemos integrado en nuestro programa educativo contenidos de diversos programas institucionales para combatir la obesidad infantil, fomentar la actividad física y los buenos hábitos alimentarios en niñ@s y adolescentes.

El resultado ha sido una novedosa herramienta de trabajo, la Pirámide de Alimentos, Ejercicio Físico y Afectos (AEFyA), que contiene posibilidades pedagógicas y metodológicas singulares.

AEFyA incorpora a nuestra experiencia práctica de madres, padres, educador@s y consumidor@s ecológic@s, algunas aportaciones de la Estrategia NAOS, el Programa Perseo, el Programa de Salud Integral promovido por Valentín Fuster y la Fundación SHE en España, y la Fundación Dieta Mediterránea.

FORMATO DIN A3, CUATRICOMÍA.
VERSIÓN BÁSICA » 1 €
VERSIÓN PLASTIFICADA » 4 €

SUSCRIPCION TACHAI 2016

La revista Tachai, editada por La Garbancita Ecológica, los Grupos Autogestionados de Consumo y Agricultores expresa las propiedades ambientales y sociales de nuestros alimentos agroecológicos.

La Garbancita ofrece a familias, grupos de consumo y colegios: alimentos agroecológicos a precios justos, educación alimentaria y asesoría para la promoción de hábitos alimentarios saludables.

BOLETIN DE SUSCRIPCION

Nombre y apellidos:

NIF:

Domicilio completo:

Teléfono:

Email:

Marcar con una (X)

☐ Suscripción normal (4 ó 5 números de 60-80 páginas):

☐ - Entrega en mano: 17 € ( )
☐ - Envío postal a domicilio: 22 € ( )

☐ Suscripción de apoyo (4 ó 5 números de 60-80 páginas):

☐ - Entrega en mano: 25 € ( )
☐ - Envío postal a domicilio: 30 € ( )

Forma de pago:

☐ 1.- en mano ( )
☐ 2.- Ingreso o transferencia en la cuenta corriente: IBAN ES 0075/ 0114 / 26 / 0600304155 (especificando TACHAI 2016) ( )

La agenda de las mujeres 2016.
"Transgresoras"
Ed. Horas y Horas, 2016 12€

Para estudiar, para trabajar, para guerrear, para heredar... Viajar... Escribir... Amar a otras mujeres...

Para recibir un trato salarial igualitario. O para entrar en escenarios prohibidos. O para evitar el matrimonio. O para simplemente provocar, escandalizar, denunciar la desigualdad de derechos.

Las mujeres hemos adoptado una personalidad masculina para hacer todo aquello que nos estaba prohibido, que ha sido mucho. Tanta belleza, tan locas y atrevidas, tan desobedientes y provocadoras, tan insumisas al patriarcado, tan TRANSGRESORAS...

Las mujeres de la Agenda 2016 ¡OS VAN A DESLUMBRAR!

Deslumbrada

Primero leí la novela de Siri Hustvedt, Un mundo deslumbrante, cuya protagonista me deslumbró a mí, Siri había puesto a su libro el mismo título de una obra de la científica Margaret Cavendish del siglo XVII. Cuando leí su biografía me enamoré de esa mujer loca y desesperada por tener reconocimiento de los que ella consideraba sus iguales. ¿Tendría que haber travestido su nombre o su cuerpo para que ellos la tuvieran el respeto que ella deseaba?

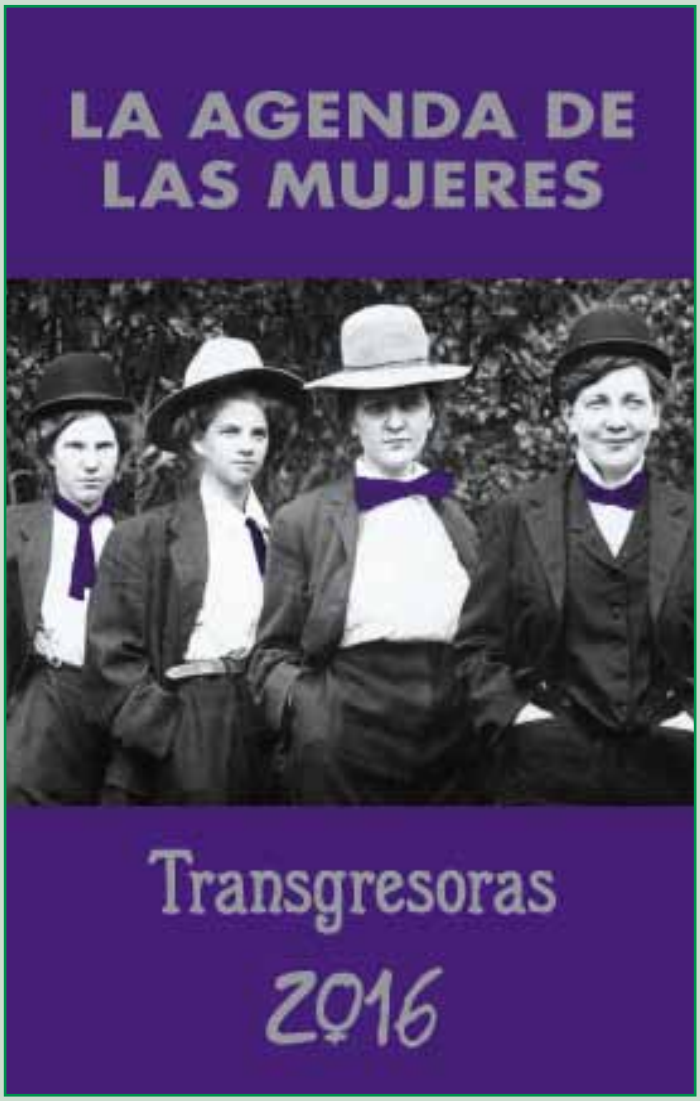
Más tarde leí el ensayo de Patrícia Soley-Beltran ¡Divinas! Modelos, poder y mentiras. Y ahí tenía el cuerpo, el significado del cuerpo con el que nacemos.

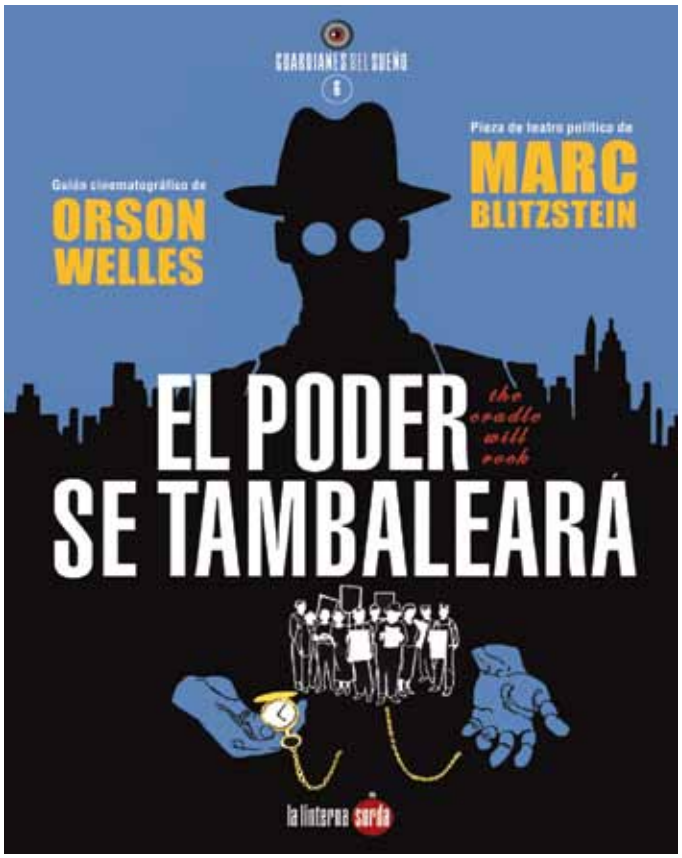
Y empecé a profundizar en el tema, libros, páginas web, escritos o tesis me acompañaron.

Las mujeres podían adoptar una personalidad masculina para hacer todo aquello que les estaba prohibido, que era mucho: estudiar, trabajar, guerrear, heredar, viajar, escribir, amar a otras mujeres... O para recibir un trato salarial igualitario. O para entrar en escenarios prohibidos. O para evitar el matrimonio. O para simplemente provocar, escandalizar, denunciar la desigualdad de derechos. Y quedé totalmente deslumbrada. Tanta belleza, tan locas y atrevidas, tan desobedientes y provocadoras, tan insumisas al patriarcado, tan TRANSGRESORAS.

Son innumerables las mujeres que de cualquier época o cultura travistieron su nombre o su aspecto, tantas que podría hacer cinco agendas más solo para contaros la vida de unas pocas.

La deslumbrada Elena Lasheras Pérez





El poder se tambaleará 'The Cradle Will Rock'

Marc Blitzstein
Orson Welles
Tim Robbins

Coordinación: César de Vicente Hernando

Contiene ilustraciones, fotografías y las partituras musicales de la obra. 304 páginas. Precio 20 €

la linterna sorda

En la obra 'The Cradle Will Rock' (El poder se tambaleará) de **Marc Blitzstein** confluyen cuatro de los más grandes genios del siglo XX: **Bertolt Brecht,** que definió los rasgos de ese nuevo teatro diseñado para intervenir en la sociedad y transformarla radicalmente, de la cual esta obra es digna heredera; **Orson Welles,** que la llevó a escena en una aventura política, artística y social sin precedentes y de la que dio cuenta en un guión publicado años después que se incluye en esta edición; la **inteligencia colectiva** del movimiento obrero que en medio de la primera gran crisis del capitalismo llevó infatigablemente su aliento emancipador hasta las partituras y los diálogos de esta pieza que publicamos; y, finalmente, **Tim Robbins,** que supo hacer un gran fresco del tiempo de Blitzstein, que sigue siendo aún el nuestro, en 'Abajo el telón', una película emblemática (de la que se publican aquí varias escenas) capaz de representar la energía de toda una sociedad movilizada contra la explotación y el poder.

Blitzstein escribió 'The Cradle Will Rock' para todos y, por eso, hizo una obra ágil, rica, llena de humor e ironía, sencilla, rigurosa y entusiasta. Lo necesario para abrir el camino hacia el futuro. "Cuando estalle la tormenta... el poder caerá".

El contenido completo de este libro que divulgamos es inédito. Por primera vez se traducen al castellano la obra de teatro, el guión cinematográfico y los variados artículos que se incorporan, incluyendo, además, abundante material gráfico de la época y de las obras que se abordan.

Diciembre
2015
Número 50

NUEVA FACHADA DE LA GARBANCITA

Tras un **proceso participativo** y entre todos presentamos, no solamente una nueva fachada, sino la materialización de una **voluntad de apertura y comunicación** con el exterior, donde La Garbancita actúa como dinamizadora del consumo responsable, la educación alimentaria y la alimentación ecológica en el barrio.

Las **estrategias** para la actuación de la fachada son:

1º_La reutilización de materiales. Se ha revestido con madera procedente de palés, previamente tratada por consumidor@s y amig@s de La Garbancita.
2º_El tratamiento de la superficie de ladrillo, creando un "lienzo en blanco" donde comunicar.
3º_Plasmar el nuevo logotipo de La Garbancita, de manera que la nueva identidad gráfica quede reflejada hacia el exterior.
4º_Equipar el muro en tres zonas diferenciadas según la densidad de los elementos de madera colocados:
*Zona de mayor densidad: Junto a la puerta, un revestimiento denso de tablones de madera reciclados y tratados manualmente que señaliza el acceso. El contador existente, se reviste con una pintura de pizarra que permita comunicar dinámicamente con el exterior.
*Zona de densidad media: Se colocan palés completos tratados y transformados en maceteros, como espacio para información.
*Zona de menor densidad : A partir de palés, se crean elementos lineales que sirven de transición entre la zona de mayor densidad de madera y la zona del grafiti. Se les han colocado tablones para hacer de fondo, dándoles un segundo uso al transformarlos en maceteros.

tratamiento madera reciclada

palés reutilizados como maceteros

revestimiento de pizarra para informar

*diseñado por LL design www.lldesign.org